

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.4
к ОППССЗ по специальности
31.02.03 Лабораторная диагностика

краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Владивостокский базовый медицинский колледж»
(КГБПОУ «ВБМК»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специальность: 31.02.03 Лабораторное дело
Форма обучения: очная
на базе среднего общего образования
Срок освоения ОППССЗ 1 г. 10 мес.

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

на заседании ЦМК социально-гуманитарных
и математических дисциплин КГБПОУ
«ВБМК»

Протокол № 8

от «29» апреля 2025г.

Председатель ЦМК

 И.А.Стенапова

СОГЛАСОВАНО

на заседании методического совета
КГБПОУ «ВБМК»

Протокол № 3

«13» мая 2025г.

Председатель методического совета

 Н.В.Ананьина

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика (далее - ФГОС СПО), с учетом примерной основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика.

Составитель:

А.А.Заговалко, преподаватель высшей квалификационной категории Уссурийского филиала КГБПОУ «ВБМК».

Экспертиза:

М.О.Лановлюк, преподаватель высшей квалификационной категории Уссурийского филиала КГБПОУ «ВБМК»;

А.П.Тян, преподаватель высшей квалификационной категории Спасского филиала КГБПОУ «ВБМК»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	31
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	33

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 в соответствии с ФГОС по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии 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, ЛР	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 4 ЛР 9	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; – использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности 	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; – основы проектной деятельности; – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	118
в т.ч. в форме практической подготовки	118
в том числе:	
теоретическое знания	10
практические занятия	108
<i>Самостоятельная работа</i>	
Промежуточная аттестация: зачет (I - III семестры); дифференцированный зачет (IV семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		10	
Тема 1.1. <i>Основы формирования физической культуры личности.</i>	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	1.Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность. 2.Сущность и ценности физической культуры. 3.Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. 4.Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий).	2	
Тема 1.2. <i>Двигательная активность и развитие физических качеств личности.</i>	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	1.Двигательная активность и здоровье. 2.Норма двигательной активности человека. 3.Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	2	
Тема 1.3. <i>Основы методики самостоятельных занятий физической культурой.</i>	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	1.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. 3.Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. 4.Методика самоконтроля, его основные методы и показатели. 5.Ведение дневника самоконтроля.	2	

Тема 1.4. <i>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</i>	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. 2. Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков. 3. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств.	2	
Тема 1.5. <i>Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</i>	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	1. Динамика работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. 2. Основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. 3. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. 4. Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
Раздел 2. Лёгкая атлетика		32	
Тема 2.1. <i>Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта.</i>	Содержание учебного материала	32	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции 2. Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. 3. Эстафетный бег. 4. Прыжки в высоту. 5. Прыжки в длину. 6. Метание гранаты. 7. Толкание ядра.		
	В том числе практических занятий	32	
	Практическое занятие № 1. Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях легкой атлетикой. Оценка уровня физических способностей. Развитие выносливости. – инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой; – инструктаж о профилактике травматизма на занятиях легкой атлетикой; – инструктаж о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах и растяжениях; – требования программы и нормативы по легкой атлетике;	2	

	<ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – оценка уровня физических способностей (силы, быстроты, выносливости); – медленный бег. 		
	<p>Практическое занятие № 2. <i>Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – техника низкого старта; – стартовое ускорение; – бег по дистанции; – финиширование; – финишный бросок в шаге, в беге; – виды прыжков; – техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; – прыжки в длину с укороченного, среднего, полного разбега; – медленный бег. 	2	
	<p>Практическое занятие № 3. <i>Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – бег с низкого старта на максимальной скорости 60м.; – повторный бег на отрезках 120м.; – бег 60м. с финишированием; – прыжки в длину с разбега через шнур; – прыжки в длину с разбега с отталкиванием от подставки; – прыжки с повышенной скоростью разбега; – прыжки в затрудненных условиях; – прыжки с полного разбега на максимальный результат; медленный бег. 	2	

	<p>Практическое занятие № 4. <i>Выполнение контрольного норматива в беге на 100м. Оценка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие координационных способностей.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – выполнение контрольного норматива в беге на 100м.; – выполнение контрольного норматива - прыжок в длину способом «согнув ноги»; <p>подвижные игры.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 5. <i>Техника бега на средние дистанции. Техника метания гранаты. Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – техника бега на средние дистанции; – бег на различных прямых отрезках, в медленном, среднем темпе, с ускорением; – бег по виражу в медленном, среднем темпе, с ускорением; – бег с различной скоростью по кругу радиусом 20—10 м.; – бег по прямой с входом в поворот; – бег по повороту с выходом на прямую; – виды метаний; – техника метания гранаты; – техника разбега; – имитация метания гранаты на месте, с разбега; – метание облегченных снарядов; – медленный бег. 	2	
	<p>Практическое занятие № 29. <i>Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники метания гранаты. Развитие силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – техника высокого старта; – старт, стартовое ускорение с переходом в бег по дистанции; – старт, стартовое ускорение из различных исходных положений; – финиширование, финишный бросок в шаге, в беге; 	2	

	<ul style="list-style-type: none"> – бег 1000м. в среднем темпе; – метание облегченных, утяжеленных снарядов; – метание гранаты с укороченного разбега; – метание гранаты на точность; – метание гранаты на дальность; – выполнение комплекса упражнений, развивающих силовые качества; медленный бег. 		
	<p>Практическое занятие № 30. <i>Выполнение контрольного норматива в беге на 800м. Оценка техники метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – выполнение контрольного норматива – бег 1000м. девушки, 2000м. юноши, мин, с. – выполнение контрольного норматива - метание гранаты 500гр. девушки, 700гр. юноши на дальность; – выполнение комплекса упражнений, развивающих скоростно-силовые качества; – медленный бег. 	2	
	<p>Практическое занятие № 31. <i>Техника эстафетного бега. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие координационных способностей.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – виды эстафет; – техника передачи эстафетной палочки; – техника бега на всех этапах эстафеты; – эстафета 4х50; – виды прыжков в высоту; – техника прыжка в высоту способом «перешагивание»; – техника отталкивания; – техника разбега; – техника перехода через планку; – техника приземления; – медленный бег. 	2	

	<p>Практическое занятие №32. <i>Совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых способностей.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – передача эстафетной палочки в парах, в колоннах; – передача эстафетной палочки в движении; – передача эстафетной палочки в неограниченном коридоре, в ограниченном; – эстафета 4x50м. с разными партнерами с учетом зон передачи; – эстафетный бег 4x100м.; – бег по разбегу, отталкивание через 2, 4, 6 шагов в беге; – бег по разбегу в секторе с пробеганием вдоль планки; – бег по разбегу с последующим отталкиванием перед планкой; – прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; – медленный бег. 	2	
	<p>Практическое занятие № 33. <i>Оценка техники эстафетного бега. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Развитие силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – выполнение контрольного норматива – эстафетный бег 4x100м.; – прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с заниженной планкой; – прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; – выполнение комплекса упражнений, развивающих силовые качества; – медленный бег. 	2	
	<p>Практическое занятие № 37. <i>Оценка техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Техника толкания ядра. Развитие скоростно-силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – выполнение контрольного норматива – прыжок в высоту способом «перешагивание»; – техника толкания ядра; – держание и выталкивание снаряда; – толкание снаряда с места; – скачкообразный разбег; 	2	

	<ul style="list-style-type: none"> – финальное усилие; – толкание снаряда из круга в сектор; – медленный бег. 		
	<p>Практическое занятие № 38. <i>Совершенствование техники толкания ядра. Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – толкание облегченного снаряда; – толкание снаряда из круга в сектор; – бег по пересеченной местности – 2000м.; – выполнение комплекса дыхательной гимнастики; 	2	
	<p>Практическое занятие № 39. <i>Оценка техники толкания ядра. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – оценка техники толкания ядра; – медленный бег 2000м.; – выполнение комплекса дыхательной гимнастики; – выполнение комплекса упражнений на растяжку. 	2	
	<p>Практическое занятие № 52. <i>Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – пробегание дистанции 3000 м. - девушки; 5000 м. – юноши в медленном темпе; – выполнение комплекса дыхательной гимнастики; – выполнение комплекса восстановительных упражнений. 	2	

	<p>Практическое занятие № 53. <i>Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Подвижные игры. Развитие выносливости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – медленный бег 2000м; – выполнение комплекса дыхательной гимнастики; – подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики; – выполнение комплекса восстановительных упражнений. 	2	
	<p>Практическое занятие № 54. <i>Выполнение контрольного норматива в беге на длинные дистанции. Развитие силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – выполнение контрольного норматива в беге на длинные дистанции - 3000 м. - девушки; 5000 м. – юноши; – выполнение комплекса дыхательной гимнастики; – выполнение комплекса силовых упражнений; – выполнение комплекса восстановительных упражнений. 	2	
Раздел 3. Волейбол		16	
Тема 3.1 <i>Развитие физических качеств посредством спортивных игр. Волейбол.</i>	Содержание учебного материала	16	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	1. Стойки в волейболе. 2. Перемещение по площадке. 3. Подача мяча различными способами. 4. Прием мяча, передача мяча различными способами. 5. Нападающие удары, блокирование ударов. 6. Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом. 7. Командные действия игроков.		
	В том числе практических занятий	16	

	<p>Практическое занятие № 6. <i>Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях волейболом. Стойки волейболиста. Перемещения. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом; – инструктаж о профилактике травматизма на занятиях волейболом; – инструктаж о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах и растяжениях; – требования программы и нормативы по волейболу; – правила игры. Судейство; – общеразвивающие упражнения; – стойки: устойчивая, основная: статическая и динамическая стартовая; – перемещения скрестным, приставным шагом, бегом; – двойной шаг, скачек, прыжки толчком двумя с разбега, с места, толчком одной с разбега, с места; – эстафеты с различными видами перемещений. 	2	
	<p>Практическое занятие № 7. <i>Перемещения. Техника приема и передачи мяча сверху, снизу. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – выпады: вперед, в сторону; – остановки: скачком, шагом, двумя сверху; – падения; – подготовительные упражнения с набивными, баскетбольными мячами; – подводящие упражнения: имитация приема и передачи на месте и в движении; – набрасывание мяча с партнером; – передача мяча после набрасывания партнером; – прием и передача мяча в парах; – прием и передача мяча в стену; – прием и передача мяча в колоннах с перемещением, через сетку; – подвижные игры с элементами волейбола. 	2	

	<p>Практическое занятие № 8. <i>Совершенствование техники верхнего и нижнего приема и передачи мяча. Поддачи мяча. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – подводящие упражнения; – прием и передача мяча сверху и снизу в парах после передач партнера на месте, в движении, со сменой направления, траектории, через сетку, от сетки; – виды подач: прямая нижняя, боковая, прямая верхняя; – подача мяча с укороченного расстояния, без сетки, через сетку; – подача мяча через сетку; – учебно-тренировочная игра. 	2	
	<p>Практическое занятие № 9. <i>Оценка техники верхнего и нижнего приема и передачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения. – подготовительные упражнения. – подводящие упражнения. – оценка техники верхнего и нижнего приема и передачи мяча. – подача мяча с различных мест за лицевой волейбольной линией. – подача мяча в заданную зону. – силовая подача мяча. – учебно-тренировочная игра. 	2	
	<p>Практическое занятие № 10. <i>Совершенствование техники подач. Атакующий удар. Развитие силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения. – подготовительные упражнения. – подводящие упражнения. – подача мяча с различных мест за лицевой волейбольной линией, в заданную зону. – виды нападающего удара: по ходу разбега, с поворотом туловища, боковые, обманные, с переводом. – разбег – толчок – прыжок – приземление. – выпрыгивание – замах – удар. – имитация атакующего удара. – самонабрасывание – атакующий удар. – учебно-тренировочная игра. 	2	

	<p>Практическое занятие № 11. <i>Оценка техники подачи мяча. Совершенствование техники атакующего удара. Блокирование. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – подводящие упражнения; – оценка техники подачи мяча; – виды блокирования: одиночное, групповое; – постановка рук; – выпрыгивание – приземление, перемещения вдоль сетки; – имитация блокирования в прыжке с места, с разбега; – блокирование мяча у сетки с места, с разбега; – атакующий удар на сетке с передачи партнера справа, слева, прямо; – учебно-тренировочная игра. 	2	
	<p>Практическое занятие № 12. <i>Совершенствование техники атакующего удара и блокирования. Тактика игры в защите и нападении. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – подводящие упражнения; – атакующий удар из различных положений; – атакующий удар в заданном направлении; – блокирование мяча во время атакующего удара; – блокирование мяча одиночное, групповое; – действия либеро на площадке; – учебно-тренировочная игра. 	2	
	<p>Практическое занятие № 13. <i>Совершенствование технических и тактических действий игры. Учебно-тренировочная игра. Развитие силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – подводящие упражнения; – тактические действия нападающих; – тактические действия защитников; – тактика игры при расстановке «3 - 3»; – тактика игры при расстановке «4 - 2»; 	2	

	– учебно-тренировочная игра; – выполнение комплекса силовых упражнений.		
Раздел 4. Гимнастика.		10	
Тема 4.1. <i>Роль гимнастики в развитии физических качеств человека.</i>	Содержание учебного материала	10	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	1. Строевые и порядковые упражнения. 2. Акробатика. 3. Упражнения на бревне.		
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие № 16. <i>Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях гимнастикой. Страховка, самостраховка. Строевые и порядковые упражнения. Эстафеты. Развитие координационных способностей.</i> – инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой; – инструктаж о профилактике травматизма на занятиях гимнастикой; – инструктаж о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах и растяжениях; – требования программы и нормативы по гимнастике; – классификация видов гимнастики; – перестроения в шеренгах, в колоннах, на месте, в движении; – общеразвивающие упражнения; – эстафеты.	2	
Практическое занятие № 17. <i>Техника выполнения акробатических элементов и упражнений на бревне. Развитие гибкости.</i> – строевые упражнения; – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – акробатика. Подводящие упражнения; – равновесия, стойки, перекувы; – кувырок вперед из исходного положения упор присев; – кувырок назад из исходного положения упор присев; – мост из положения лежа на спине; – упражнения на бревне. Подводящие упражнения; – вскок на бревно; – положения, упоры, стойки, равновесия, передвижения, подскоки, повороты,	2		

	прыжки, соскоки.		
	<p>Практическое занятие № 18. <i>Совершенствование техники акробатических элементов и упражнений на бревне. Развитие гибкости, координационных способностей.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – строевые упражнения; – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – акробатика. Подводящие упражнения; – равновесия, стойки, перекаты; – кувырок вперед, кувырок назад, мост, переворот; – кувырок вперед ноги врозь; – упражнения на бревне. Подводящие упражнения; – упоры, передвижения, стойки, равновесия, подскоки, повороты, прыжки, соскоки. 	2	
	<p>Практическое занятие № 19. <i>Акробатическая комбинация. Комбинация упражнений на бревне. Совершенствование техники. Развитие силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – строевые упражнения; – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – акробатика. Подводящие упражнения; – равновесия, стойки, перекаты, кувырок вперед, назад, мост, переворот, кувырок вперед ноги врозь; – длинный кувырок вперед; – кувырок прыжком; – упражнения на бревне. Подводящие упражнения; – вскок, упоры, передвижения, стойки, равновесия, подскоки, повороты, прыжки, соскоки; – выполнение комплекса упражнений, развивающих силовые качества. 	2	

	<p>Практическое занятие № 20. Оценка техники выполнения акробатической комбинации и комбинации упражнений на бревне. Развитие гибкости, координационных способностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> – строевые упражнения; – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – акробатика. Подводящие упражнения; – выполнение контрольного норматива - акробатическая комбинация; – упражнения на бревне. Подводящие упражнения; – выполнение контрольного норматива - комбинация упражнений на бревне. 	2	
Раздел 5. Баскетбол.		16	
Тема 5.1. <i>Развитие физических качеств посредством спортивных игр. Баскетбол.</i>	Содержание учебного материала	16	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	1.Перемещения по площадке. 2.Ведение мяча. 3.Передачи мяча различными способами. 4.Ловля мяча. 5.Броски мяча по кольцу с места и в движении. 6.Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. 7.Командные действия игроков.		
	В том числе практических занятий	16	
	<p>Практическое занятие № 21. Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях баскетболом. Стойки. Техника перемещений. Техника владения мячом. Ведение мяча. Развитие ловкости.</p> <ul style="list-style-type: none"> – инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом; – инструктаж о профилактике травматизма на занятиях баскетболом; – инструктаж о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах и растяжениях; – требования программы и нормативы по баскетболу; – правила игры. Судейство; – общеразвивающие упражнения; – стойки: устойчивая, основная: статическая и динамическая стартовая; – перемещения скрестным, приставным шагом, бегом; – ускорение из различных положений, рывок с изменением направления; – прыжки, остановки, повороты; 	2	

	<ul style="list-style-type: none"> – ловля и передача мяча в парах двумя руками сверху, от плеча, от груди, снизу, с отскоком, то же правой, левой; – ловля и передача мяча в парах с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние; – ловля и передача мяча в парах со встречным направлением, поступательные, сопровождающие; – ведение мяча на месте, в движении, с высоким, низким отскоком, со зрительным контролем и без; – эстафеты с различными видами перемещений и передач. 		
	<p>Практическое занятие № 22. <i>Совершенствование техники передвижения, владения мячом, ведения. Броски в корзину. Развитие силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – бег, рывок, остановки, повороты, прыжки; – финты. Финт на рывок – рывок; – ловля и передача мяча двумя руками, одной, с места, в движении, в прыжке, с различным направлением, в парах, в колоннах; – скрытая передача под рукой, за спиной, из-за плеча; – ведение мяча на месте, в движении, с высоким, низким отскоком, со зрительным контролем и без; – обводка с изменением высоты отскока, направления, скорости, с поворотом и переводом мяча; – броски в корзину двумя руками, одной сверху, от груди, снизу; – броски в корзину с вращением мяча, с отскоком от щита, без отскока; – броски в корзину с места, в движении, в прыжке; ближние, средние, дальние; прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту; – выполнение комплекса упражнений, развивающих силовые качества. 	2	

	<p>Практическое занятие № 23. <i>Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков. Штрафной бросок. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – ловля и передача мяча; – ведение мяча; – сочетание приемов ловля – ведение – передача; – сочетание приемов ведение – бросок в корзину; – финты и сочетание приемов; – штрафной бросок; – учебно-тренировочная игра. 	2	
	<p>Практическое занятие № 24. <i>Оценка техники ведения мяча. Совершенствование техники штрафного броска. Тактика игры в защите и нападении. Развитие скоростных качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – подводящие упражнения; – выполнение контрольного норматива – ведение мяча; – штрафной бросок; – индивидуальные тактические действия в защите, в нападении; – групповые тактические действия в защите, в нападении; – учебно-тренировочная игра; 	2	
	<p>Практическое занятие № 25. <i>Оценка техники штрафного броска. Совершенствование технических и тактических приемов игры. Развитие силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения. – подготовительные упражнения. – подводящие упражнения. – выполнение контрольного норматива – штрафной бросок. – индивидуальные тактические действия в нападении: <ul style="list-style-type: none"> - действия игрока без мяча; - действия игрока с мячом. - отрыв от опекающего круговой, S-образный, V- образный; - атака корзины. 	2	

	<ul style="list-style-type: none"> – индивидуальные тактические действия в защите: - действия против игрока без мяча; - действия против игрока с мячом. - противодействие выходу, отрыву; - противодействие атаки. – групповые тактические действия в нападении: - взаимодействие двух игроков (заслон, наведение, пересечение). – групповые тактические действия в защите: - взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, отбор мяча). – выполнение комплекса упражнений, развивающих силовые качества. – учебно-тренировочная игра. 		
	<p>Практическое занятие № 26. <i>Совершенствование технических приемов и тактических действий игры. Развитие быстроты и ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения. – подготовительные упражнения. – подводящие упражнения. – передачи, ведения, броски мяча. – ситуационные тактические моменты игры. – учебно-тренировочная игра 	2	
Раздел 6. Туризм		6	
Тема 6.1. Общие принципы спортивного туризма.	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	1. Снаряжение, питание, сбор рюкзака. 2. Ориентирование. 3. Бивачные работы. 4. Перемещение по местности.		
	В том числе практических занятий	6	
	<p>Практическое занятие № 34. <i>Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях туризмом. Снаряжение, питание, сбор рюкзака. Развитие выносливости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – инструктаж по технике безопасности на занятиях туризмом; – инструктаж о профилактике травматизма на занятиях туризмом; – инструктаж о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах и растяжениях; 	2	

	<ul style="list-style-type: none"> – требования программы и нормативы по туризму; – виды туризма; – сведения о туристическом снаряжении, питании; – сбор рюкзака; – общеразвивающие упражнения; – подводящие упражнения; – бег переменный с ходьбой по пересеченной местности. 		
	<p>Практическое занятие № 35. Ориентирование на местности. Работа с картой. <i>Бивачные работы. Развитие выносливости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – способы ориентирования на местности; – топографические обозначения; – чтение топографической карты; – азимут; – определение дистанции при помощи глазомера; – организация бивака – выбор места для лагеря, установка палатки, разведение костра (виды костровищ); – общеразвивающие упражнения; – подводящие упражнения; – переменный бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. 	2	

		<p>Практическое занятие № 36. Работа с картой. Передвижение по местности. Переправы. Страховка. Развитие выносливости.</p> <ul style="list-style-type: none"> – ориентирование на местности; – определение азимута; – определение дистанции при помощи глазомера; – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – передвижение по азимуту; – способы передвижения на различных участках местности; – способы преодоления различных препятствий; – способы переправ; – виды страховки и само страховки; – виды узлов и способы их применения; – преодоление полосы препятствий с применением различных способов передвижений и переправой. 	2	
Раздел 7. Бадминтон.			6	
Тема 7.1. Развитие физических качеств посредством спортивных игр. Бадминтон.	Содержание учебного материала		6	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	1. Стойки, перемещения. 2. Техника владения ракеткой и воланом. 3. Передачи различными способами. 4. Подачи. 5. Нападающий удар. 6. Индивидуальные действия игрока. 7. Командные действия игроков.			
	В том числе практических занятий		6	
	<p>Практическое занятие № 40. Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях по бадминтону. Стойки, передвижения. Техника владения ракеткой и воланом. Техника ударов и подач. Развитие скоростных качеств.</p> <ul style="list-style-type: none"> – инструктаж по технике безопасности на занятиях бадминтоном; – инструктаж о профилактике травматизма на занятиях бадминтоном; – инструктаж о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах и растяжениях; – требования программы и нормативы по бадминтону; 		2	

	<ul style="list-style-type: none"> – правила игры. Судейство; – общеразвивающие упражнения; – стойки: устойчивая, основная: статическая и динамическая стартовая; – перемещения скрестным, приставным шагом; – хватка ракетки; – отбивание волана ракеткой вертикально вверх тыльной стороной, ладонной стороной, на месте, в движении; – удары сверху, снизу, справа, слева; – смэш: имитация движения, высокий далёкий удар, плоский далёкий удар, укороченный удар, короткий удар, плоский укороченный удар; – виды подач: короткая, далекая высокая; – учебно-тренировочная игра. 		
	<p>Практическое занятие № 41. <i>Совершенствование техники ударов. Совершенствование техники подач. Тактика игры в защите и нападении. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – подводящие упражнения; – удары сверху, снизу, справа, слева. Смэш высокий далёкий, плоский далёкий, укороченный, короткий, плоский укороченный; – подачи: высокая далекая подача, короткая подача, плоская подача, высокая атакующая подача; – защитная тактика игры; – атакующая тактика игры; – учебно-тренировочная игра. 	2	

	<p>Практическое занятие № 42. <i>Совершенствование технических и тактических приемов игры. Оценка техники игры в бадминтон. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – подводящие упражнения; – различные виды подач, сочетание ударов; – тактика защитной игры против игрока нападающего стиля; – тактика защитной игры против игрока защитного стиля; – учебно-тренировочная игра. 	2	
Раздел 8. Настольный теннис.		10	
Тема 8.1. <i>Развитие физических качеств посредством спортивных игр.</i> Настольный теннис.	Содержание учебного материала	10	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	1. Стойки, перемещения. 2. Техника владения ракеткой и мячом. 3. Передачи различными способами. 4. Подачи. 5. Нападающий удар. 6. Индивидуальные действия игрока. 7. Командные действия игроков.		
	В том числе практических занятий	10	
	<p>Практическое занятие № 45. <i>Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях настольным теннисом. Стойки, передвижения. Техника владения ракеткой и мячом. Развитие скоростных качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – инструктаж по технике безопасности на занятиях настольным теннисом; – инструктаж о профилактике травматизма на занятиях настольным теннисом; – инструктаж о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах и растяжениях; – требования программы и нормативы по настольному теннису; – правила игры. Судейство; – общеразвивающие упражнения; – стойки: устойчивая, основная: статическая и динамическая стартовая; – перемещения скрестным, приставным шагом; – хватка ракетки: вертикальная, горизонтальная; – отбивание теннисного мяча ракеткой вертикально вверх тыльной стороной, ладонной стороной, на месте, в движении; 	2	

	<p>– эстафеты с различными видами передвижений, с теннисной ракеткой и мячом.</p> <p>Практическое занятие № 46. <i>Совершенствование техники владения ракеткой и мячом. Техника ударов. Техника подачи. Развитие силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – подводящие упражнения. – отбивание теннисного мяча ракеткой вертикально вверх на время, в парах в кругу, со сменой высоты отскока, со сменой направления передвижения; – толчок мяча; – срезка слева; <ul style="list-style-type: none"> - имитация движения; - срезка у стенки; - срезка с попаданием в 1,2,3 мишени; - срезка с изменением дистанции и силы удара. –срезка справа: <ul style="list-style-type: none"> - имитация движения; - срезка у стенки; - срезка с попаданием в 1,2,3 мишени; - срезка с изменением дистанции и силы удара; –срезка слева, справа у стола с партнером. –накат слева, справа у стола с партнером. –виды подач: маятник, веер. –учебно-тренировочная игра; –выполнение комплекса упражнений, развивающих силовые качества. 	2	
--	---	---	--

	<p>Практическое занятие № 47. <i>Совершенствование техники ударов. Совершенствование техники подачи. Тактика игры в защите и нападении. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – подводящие упражнения; – срезка слева, справа, накат слева, справа; – подачи в стенку, в мишень, на столе с партнером; – различные виды подач, сочетание передач; – топ-спин справа, слева, быстрый, зависающий, боковой топ-спин; – перекрутка; <p>учебно-тренировочная игра.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 48. <i>Совершенствование технических и тактических приемов игры. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – подводящие упражнения; – различные виды подач, сочетание передач; – тактика атакующей игры против игрока нападающего стиля; – тактика атакующей игры против игрока защитного стиля; <p>– учебно-тренировочная игра.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 49. <i>Оценка техники игры в настольный теннис. Тактика парной игры. Развитие быстроты реакции.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – подводящие упражнения; – выполнение контрольного норматива – техника игры в настольный теннис; – правила, судейство, расстановка в парной игре; – способы передвижения в паре: <ul style="list-style-type: none"> - линейный; - Т-образный; - И-образный; - О-образный; - Л-образный. 	2	

	учебно-тренировочная игра.		
Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).		16	
Тема 9.1. <i>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</i>	Содержание учебного материала	16	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	1. Содержание ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. 2. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. 3. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. 4. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. 5. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.		
	В том числе практических занятий	16	
	Практическое занятие № 14. <i>Разучивание и закрепление профессионально значимых двигательных действий.</i> – методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями; – освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения основных функциональных систем организма; – обучение составлению и проведению комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	2	
	Практическое занятие № 15; 44. <i>Формирование профессионально значимых физических качеств - силы.</i> –общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – подводящие упражнения; – выполнение комплекса упражнений, развивающих силу; – заминка.	4	
Практическое занятие № 27; 50. <i>Формирование профессионально значимых физических качеств - быстроты.</i> –общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – подводящие упражнения; – выполнение комплекса упражнений, развивающих быстроту;	4		

	– заминка.	
	Практическое занятие № 28; 51. Формирование профессионально значимых физических качеств - ловкости. –общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – подводящие упражнения; – выполнение комплекса упражнений, развивающих ловкость; – заминка.	4
	Практическое занятие № 43. Формирование профессионально значимых физических качеств - выносливости. –общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – подводящие упражнения; – выполнение комплекса упражнений, развивающих выносливость; – заминка.	2
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)		-
Всего:		118

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал

I Специализированная мебель и системы хранения

- оборудованные раздевалки;
- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;
- скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;
- весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

II Технические средства

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Открытый стадион широкого профиля

I Специализированная мебель и системы хранения

- ракетки для бадминтона
- стартовые флажки или стартовый пистолет
- флажки красные и белые
- палочки эстафетные
- нагрудные номера
- тумбы «Старт–Финиш», «Поворот»
- рулетка металлическая, мерный шнур
- секундомер

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] / А. А. Бишаева. - [7-е изд., стер.] - Москва : Издательский дом Академия, 2020. - 320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

2. Физическая культура : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Антонов, А. А. Основные термины и понятия физической культуры : словарь / А. А. Антонов. — Иваново : Верхневолжский ГАУ, 2024. — 48 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/421406>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907>

3. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565611>

3.2.3.Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584662>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 111 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20707-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/558618>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности 	<ul style="list-style-type: none"> – обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; – проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности 	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; – выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма 	<ul style="list-style-type: none"> – обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; – выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм 	<p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p>

Лист изменений и дополнений
в рабочую программу учебной дисциплины «СГ. 04 Физическая культура»
по специальности 31.02.01 Лечебное дело

<i>№ изменения, дата изменения; номер страницы с изменением</i>	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	

_____/_____
подпись *Инициалы, фамилия внесшего изменения*

Рассмотрено и одобрено на заседании ЦМК № ____

Протокол № ____ «__» _____ 20__ г.

Председатель ЦМК: _____/_____

подпись *Инициалы, фамилия*