

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2.4**  
**к ОППССЗ по специальности**  
**31.02.01. Лечебное дело**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Специальность: 31.02.01 Лечебное дело  
Форма обучения: очная-заочная  
на базе среднего общего образования  
Срок освоения ООППССЗ 3 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.Степанова

## 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 31.02.01 Лечебное дело (далее - ФГОС СПО), с учетом примерной основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

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

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>168</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	164
в том числе:	
теоретическое знания	4
практические занятия	
<i>Самостоятельная работа</i>	164
<b>Промежуточная аттестация:</b> зачет (I семестр); дифференцированный зачет (II 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
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>		4	
<b>Тема 1.1.</b> <i>Основы формирования физической культуры личности.</i>	<b>Содержание учебного материала</b> 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 2	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
<b>Тема 1.2.</b> <i>Двигательная активность и развитие физических качеств личности.</i>	<b>Содержание учебного материала</b> 1.Двигательная активность и здоровье. 2.Норма двигательной активности человека. 3.Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. 4.Средства, методы и принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	2 2	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
<b>Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</b>		16	
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	16	ОК 04, ОК 08,

<b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	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. 6. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях физической культурой. 7. Основы первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах и растяжениях.		ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	<b>В том числе самостоятельная работа</b>	16	
	<b>Самостоятельная работа № 1. Основы методики самостоятельных занятий физической культурой.</b> - изучить основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; - изучить методы организации занятий физическими упражнениями различной направленности; - изучить основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиену; - изучить методику самоконтроля, его основные методы и показатели; - завести дневник самоконтроля.	2	
	<b>Самостоятельная работа № 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b> - изучить цели и задачи профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) с учетом специфики будущей профессиональной деятельности; - изучить средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков; - изучить средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств;	2	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- написать реферат или выполнить презентацию на тему ППФП.</li> </ul>		
	<p><b>Самостоятельная работа № 3.</b> <i>Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях физической культурой.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучить технику безопасности на занятиях физической культурой;</li> <li>– изучить основы профилактики травматизма на занятиях физической культурой;</li> <li>– изучить основы первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах и растяжениях;</li> <li>– написать реферат или выполнить презентацию на тему: «Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях физической культурой».</li> </ul>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа № 4.</b> <i>Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучить динамику работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии;</li> <li>- изучить основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;</li> <li>- изучить оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;</li> <li>- изучить средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний;</li> <li>– составить комплекс физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения основных функциональных систем организма;</li> <li>- написать реферат или выполнить презентацию на тему: «Средства физической культуры в регулировании работоспособности».</li> </ul>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа № 5.</b> <i>Разучивание и закрепление профессионально значимых двигательных действий.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– изучить методику составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>– изучить и освоить методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения основных функциональных систем организма;</li> </ul>	2	

	- составить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.		
	<b>Самостоятельная работа № 6. Совершенствование профессионально значимых двигательных действий.</b> – выполнить комплекс общеразвивающих упражнений; – выполнить комплекс подготовительных упражнений; – выполнить комплекс подводящих упражнений; – выполнить комплекс утренней, вводной или производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	2	
	<b>Самостоятельная работа № 7, №82 . Оценка уровня физических способностей.</b> – выполнить комплекс общеразвивающих упражнений; – выполнить комплекс подготовительных упражнений; – выполнить комплекс подводящих упражнений; – провести оценку уровня физических способностей - силы, быстроты, координации, гибкости, выносливости (отжимания, бег 30м, прыжки на скакалке, наклон туловища, 6-ти минутный бег); – зафиксировать результаты в дневник самоконтроля.	4	
<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка.</b>		60	
<b>Тема 3.1. Развитие физических качеств.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	60	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	1. Развитие силовых качеств. 2. Развитие скоростных качеств. 3. Развитие ловкости и координации. 4. Развитие гибкости. 5. Развитие выносливости.		
	<b>В том числе самостоятельных работ</b>	60	
	<b>Самостоятельная работа № 8, № 23, № 36, № 48, №61, № 74. Формирование профессионально значимых физических качеств - силы.</b> – выполнить комплекс общеразвивающих упражнений; – выполнить комплекс подготовительных упражнений; – выполнить комплекс подводящих упражнений;	12	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнить комплекс упражнений, развивающих силу;</li> <li>– выполнить заминку;</li> <li>– замерить показатели ЧСС и ЧДД, зафиксировать в дневник самоконтроля.</li> </ul>		
	<p><b>Самостоятельная работа № 9, № 24, № 37, № 49, № 62, № 75. Формирование профессионально значимых физических качеств - быстроты.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнить комплекс общеразвивающих упражнений;</li> <li>– выполнить комплекс подготовительных упражнений;</li> <li>– выполнить комплекс подводящих упражнений;</li> <li>– выполнить комплекс упражнений, развивающих быстроту;</li> <li>– выполнить заминку;</li> <li>– замерить показатели ЧСС и ЧДД, зафиксировать в дневник самоконтроля.</li> </ul>	12	
	<p><b>Самостоятельная работа № 10, № 25, № 38, № 50, № 63, №76. Формирование профессионально значимых физических качеств - ловкости.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнить комплекс общеразвивающих упражнений;</li> <li>– выполнить комплекс подготовительных упражнений;</li> <li>– выполнить комплекс подводящих упражнений;</li> <li>– выполнить комплекс упражнений, развивающих ловкость;</li> <li>– выполнить заминку;</li> <li>– замерить показатели ЧСС и ЧДД, зафиксировать в дневник самоконтроля.</li> </ul>	12	
	<p><b>Самостоятельная работа № 11, № 26, № 39, № 51, № 64, № 77. Формирование профессионально значимых физических качеств - гибкости.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнить комплекс общеразвивающих упражнений;</li> <li>– выполнить комплекс подготовительных упражнений;</li> <li>– выполнить комплекс подводящих упражнений;</li> <li>– выполнить комплекс упражнений, развивающих гибкость;</li> <li>– выполнить заминку;</li> <li>– замерить показатели ЧСС и ЧДД, зафиксировать в дневник самоконтроля.</li> </ul>	12	

	<p><b>Самостоятельная работа № 12, № 27, № 40, № 52, № 65, № 78. Формирование профессионально значимых физических качеств - выносливости.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–выполнить комплекс общеразвивающих упражнений;</li> <li>–выполнить комплекс подготовительных упражнений;</li> <li>–выполнить комплекс подводящих упражнений;</li> <li>–выполнить комплекс упражнений, развивающих выносливость;</li> <li>–выполнить заминку;</li> <li>– замерить показатели ЧСС и ЧДД, зафиксировать в дневник самоконтроля.</li> </ul>	12	
<b>Раздел 4. Легкая атлетика.</b>		40	
<b>Тема 4.1</b> <i>Развитие физических качеств посредством легкой атлетики.</i>	<b>Содержание учебного материала</b>	40	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	1. История развития легкой атлетики. 2. Виды легкой атлетики. 3. Техника безопасности. 3. Техника ходьбы. 4. Техника бега на короткие дистанции. 5. Техника бега на средние дистанции. 6. Техника бега на длинные дистанции.		
	<b>В том числе самостоятельных работ</b>	40	
	<p><b>Самостоятельная работа № 13. История развития легкой атлетики как вида спорта. Виды легкой атлетики. Техника безопасности.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– изучить историю развития легкой атлетики;</li> <li>– изучить виды легкой атлетики (беговые виды, спортивная ходьба, технические виды, многоборья, пробеги, кроссы);</li> <li>– ознакомиться с инвентарем и оборудованием для занятий легкой атлетикой;</li> <li>– ознакомиться с техникой выполнения легкоатлетических элементов;</li> <li>– ознакомиться с правилами легкой атлетики;</li> <li>– изучить технику безопасности занятиях легкой атлетикой;</li> <li>– написать реферат или выполнить презентацию на тему: «Легкая атлетика».</li> </ul>	2	

	<p><b>Самостоятельная работа № 14, № 28, № 53, № 66, № 79. Виды ходьбы. Техника ходьбы. Развитие выносливости.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ознакомиться с техникой выполнения спортивной ходьбы, скандинавской ходьбы, оздоровительной ходьбы;</li> <li>– выполнить комплекс общеразвивающих упражнений;</li> <li>– выполнить комплекс подготовительных упражнений;</li> <li>– выполнить оздоровительную ходьбу - 5000м.;</li> <li>– выполнить заминку;</li> <li>– замерить показатели ЧСС и ЧДД, зафиксировать в дневник самоконтроля.</li> </ul>	10	
	<p><b>Самостоятельная работа № 15, № 29, № 54, № 67, № 80. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Развитие выносливости.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ознакомиться с техникой выполнения бега на короткие, средние и длинные дистанции;</li> <li>– выполнить комплекс общеразвивающих упражнений;</li> <li>– выполнить комплекс подготовительных упражнений;</li> <li>– выполнить переменный бег (бег - ходьба) – 5000м.;</li> <li>– выполнить заминку;</li> <li>– замерить показатели ЧСС и ЧДД, зафиксировать в дневник самоконтроля.</li> </ul>	10	
	<p><b>Самостоятельная работа № 16, № 30, № 55, № 68, № 81. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнить комплекс общеразвивающих упражнений;</li> <li>– выполнить комплекс подготовительных упражнений;</li> <li>– выполнить бег на длинные дистанции (3000 - 5000м.);</li> <li>– выполнить заминку;</li> <li>– замерить показатели ЧСС и ЧДД, зафиксировать в дневник самоконтроля.</li> </ul>	10	

	<p><b>Самостоятельная работа № 17; № 31, № 56, № 69.</b> <i>Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ознакомиться с техникой бега по пересеченной местности;</li> <li>– выполнить комплекс общеразвивающих упражнений;</li> <li>– выполнить комплекс подготовительных упражнений;</li> <li>– выполнить бег по пересеченной местности (3000м. и более);</li> <li>– выполнить заминку;</li> <li>– замерить показатели ЧСС и ЧДД, зафиксировать в дневник самоконтроля.</li> </ul>	8	
<b>Раздел 5. Гимнастика.</b>		34	
<b>Тема 5.1.</b> <i>Роль гимнастики в развитии физических качеств человека.</i>	<b>Содержание учебного материала</b>	34	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	1. История развития гимнастики. 2. Виды гимнастики. 3. Техника безопасности. 4. Техника выполнения гимнастических упражнений.		
	<b>В том числе самостоятельных работ</b>	34	
	<p><b>Самостоятельная работа № 18.</b> <i>История развития гимнастики как вида спорта. Виды гимнастики. Техника безопасности.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– изучить историю развития гимнастики как вида спорта;</li> <li>– изучить виды гимнастики (оздоровительная, образовательно-развивающая, спортивная);</li> <li>– ознакомиться с инвентарем и оборудованием для занятий гимнастикой;</li> <li>– ознакомиться с техникой выполнения гимнастических элементов;</li> <li>– ознакомиться с требованиями программы и нормативами по гимнастике;</li> <li>– ознакомиться с правилами гимнастики;</li> <li>– изучить технику безопасности занятиях гимнастикой;</li> <li>– написать реферат или выполнить презентацию на тему: «Гимнастика».</li> </ul>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа № 19, № 32, № 57, № 70.</b> <i>Оздоровительная гимнастика. Гигиеническая гимнастика. Развитие координационных способностей.</i></p>	8	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ознакомиться с техникой выполнения элементов и упражнений гигиенической гимнастики;</li> <li>– выполнить комплекс общеразвивающих упражнений;</li> <li>– выполнить комплекс подготовительных упражнений;</li> <li>– выполнить комплекс гигиенической гимнастики;</li> <li>– выполнить комплекс дыхательных упражнений;</li> <li>– измерить показатели ЧСС и ЧДД, зафиксировать в дневник самоконтроля.</li> </ul>		
	<p><b>Самостоятельная работа № 20, № 33, № 58, № 71. Оздоровительная гимнастика. Стрейчинг. Развитие гибкости.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ознакомиться с техникой выполнения элементов и упражнений стрейчинг-гимнастики;</li> <li>– выполнить комплекс общеразвивающих упражнений;</li> <li>– выполнить комплекс подготовительных упражнений;</li> <li>– выполнить комплекс стейчинг-гимнастики;</li> <li>– выполнить комплекс дыхательных упражнений;</li> <li>– измерить показатели ЧСС и ЧДД, зафиксировать в дневник самоконтроля.</li> </ul>	8	
	<p><b>Самостоятельная работа № 21, № 34, № 59, № 72. Оздоровительная гимнастика. Калланетика. Развитие координационных способностей.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ознакомиться с техникой выполнения элементов и упражнений калланетики;</li> <li>– выполнить комплекс общеразвивающих упражнений;</li> <li>– выполнить комплекс подготовительных упражнений;</li> <li>– выполнить комплекс калланетики;</li> <li>– выполнить комплекс дыхательных упражнений;</li> <li>– измерить показатели ЧСС и ЧДД, зафиксировать в дневник самоконтроля.</li> </ul>	8	

	<p><b>Самостоятельная работа № 22, № 35, № 60, № 73. Оздоровительная гимнастика. Йога. Развитие гибкости.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ознакомиться с техникой выполнения элементов и упражнений йоги;</li> <li>– выполнить комплекс общеразвивающих упражнений;</li> <li>– выполнить комплекс подготовительных упражнений;</li> <li>– выполнить комплекс йоги;</li> <li>– выполнить комплекс дыхательных упражнений;</li> <li>– замерить показатели ЧСС и ЧДД, зафиксировать в дневник самоконтроля.</li> </ul>	8	
<b>Раздел 6. Игровые виды спорта.</b>		10	
<b>Тема 6.1. Развитие физических качеств посредством спортивных игр.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
	1. Волейбол. 2. Баскетбол. 3. Футбол. 4. Настольный теннис. 5. Бадминтон.		
	<b>В том числе самостоятельных работ</b>	10	
	<p><b>Самостоятельная работа № 41. Волейбол. История развития волейбола как вида спорта.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– изучить историю развития волейбола;</li> <li>– изучить виды волейбола;</li> <li>– изучить правила игры в волейбол, судейство;</li> <li>– ознакомиться с инвентарем и оборудованием для занятий волейболом;</li> <li>– написать реферат или выполнить презентацию на тему: «Волейбол».</li> </ul>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа № 42. Баскетбол. История развития баскетбола как вида спорта.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– изучить историю развития баскетбола;</li> <li>– изучить виды баскетбола;</li> <li>– изучить правила игры в баскетбол, судейство;</li> <li>– ознакомиться с инвентарем и оборудованием для занятий баскетболом;</li> </ul>	4	

	– написать реферат или выполнить презентацию на тему: «Баскетбол».		
	<b>Самостоятельная работа № 43.</b> <i>Футбол. История развития футбола как вида спорта.</i> – изучить историю развития футбола; – изучить виды футбола; – изучить правила игры в футбол, судейство; – ознакомиться с инвентарем и оборудованием для занятий футболом; – написать реферат или выполнить презентацию на тему: «Футбол».	4	
	<b>Самостоятельная работа № 44.</b> <i>Настольный теннис. История развития настольного тенниса как вида спорта.</i> – изучить историю развития настольного тенниса; – изучить виды настольного тенниса; – изучить правила игры в настольный теннис, судейство; – ознакомиться с инвентарем и оборудованием для занятий настольным теннисом; – написать реферат или выполнить презентацию на тему: «Настольный теннис».	2	
	<b>Самостоятельная работа № 45.</b> <i>Бадминтон. История развития бадминтона как вида спорта.</i> – изучить историю развития бадминтона; – изучить виды бадминтона; – изучить правила игры в бадминтон, судейство; – ознакомиться с инвентарем и оборудованием для занятий бадминтоном; – написать реферат или выполнить презентацию на тему: «Бадминтон».	2	
<b>Раздел 7. Туризм</b>		4	
<b>Тема 7.1.</b> <i>Общие принципы спортивного туризма.</i>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. История развития. 2. Виды туризма. 3. Снаряжение, питание, сбор рюкзака. 4. Ориентирование. 5. Бивачные работы.	4	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9

	6. Перемещение по местности.		
	<b>В том числе самостоятельных работ</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа № 46. Туризм. История развития туризма как вида спорта.</b> – изучить историю развития туризма; – изучить виды туризма; – ознакомиться с туристическим снаряжением; – ознакомиться с требованиями программы и нормативами по туризму; – ознакомиться с туристическим снаряжением, питанием; – ознакомиться со способами сбора рюкзака; – написать реферат или выполнить презентацию на тему: «Спортивный туризм».	2	
	<b>Самостоятельная работа № 47. Ориентирование на местности. Работа с картой. Бивачные работы.</b> – ознакомиться со способами ориентирования на местности; – изучить топографические обозначения; – ознакомиться с чтением топографических карт; – ознакомиться с понятием - азимут; – ознакомиться со способами организации бивака – выбор места для лагеря, установка палатки, разведение костра (виды костровищ); – написать реферат или выполнить презентацию на тему: «Ориентирование на местности. Работа с картой. Бивачные работы».	2	
	<b>Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)</b>	-	
	<b>Всего:</b>	<b>168</b>	

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

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
*подпись*                      *Инициалы, фамилия внесшего изменения*

Рассмотрено и одобрено на заседании ЦМК № \_\_\_\_

Протокол № \_\_\_\_ «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель ЦМК: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
*подпись*                      *Инициалы, фамилия*