



клиническая
и профилактическая
медицина



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АЛТАЙСКОГО КРАЯ

**Краевое государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Алтайский институт развития медицинского образования»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.04 Физическая культура»

Одобрено на заседании педагогического совета:

протокол № 9 от 09.06.2025

Утверждено приказом КГБПОУ ББМК:

приказ № 125-кп от 16.06.2025

Барнаул, 2025

Программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 04.07.2022 № 525 и примерной образовательной программы.

Рассмотрено на заседании ЦК социально-гуманитарных дисциплин

ЦК

Одобрено

методического совета

на заседании
КГБПОУ

ББМК

протокол № 7 от 02.04.2025

протокол №5 от 16.04.2025

Председатель ЦК:

Жаркова О.Б.

Организация-разработчик: КГБПОУ «Барнаульский базовый медицинский колледж».

Разработчики:

Кривоножко Т.В., преподаватель

Содержание

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины	4
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	4
1.3. Обоснование часов вариативной части дисциплины	5
2. Структура и содержание дисциплины	5
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	5
2.2. Содержание дисциплины	6
3. Условия реализации дисциплины	21
3.1. Материально-техническое обеспечение	21
3.2. Учебно-методическое обеспечение	21
4. Контроль и оценка освоения дисциплины	22

**1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины
«СГ.04 Физическая культура»**

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «СГ.04 Физическая культура» – формирование у обучающихся физической культуры и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к профессиональной деятельности, предупреждению профессиональных заболеваний.

Дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ПК, ОК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности	
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности 31.02.03. Лабораторная диагностика	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности 31.02.03. Лабораторная диагностика; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями	

		различной направленности средства профилактики перенапряжения	
--	--	---	--

1.3 Обоснование часов вариативной части

№№ п/п	Дополнительные знания, умения, навыки	№, наименование темы	Объем часов	Обоснование включения в рабочую программу
Часы вариативной части не предусмотрены учебным планом				

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия, в том числе:	118	108
Теоретические занятия	10	-
Лабораторные и практические занятия	108	108
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация	-	-
Всего	118	108

2.2. Содержание дисциплины

2.2.1 Тематический план по СГ.04 Физическая культура

Теоретические занятия

Семестр	№	Тема	Кол-во часов	
			аудиторных	самостоятельной работы
1	1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	-
1	2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	-
2	3	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	2	-
3	4	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	2	-
4	5	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	2	-
ИТОГО:			10	-

Практические занятия

Семестр	№	Тема	аудиторных	самостоятельной работы
1	Легкая атлетика			
	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, техники спортивной ходьбы	2	
	2	Совершенствование техники длительного бега	2	

	3	Совершенствование техники прыжка в длину с места	2	
	4	Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	2	
	5	Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	2	
Волейбол				
	6	Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка. ОФП	2	
	7	Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	2	
	8	Подачи мяча. ОФП	2	
Баскетбол				
	9	Передачи мяча. ОФП	2	
	10	Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	2	
Гимнастика				
	11	Строевые приемы	2	
	12	Техника акробатических упражнений	2	
Настольный теннис				
	13	Настольный теннис	2	
	14	Настольный теннис	2	
2	Бадминтон			
	1	Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	2	
	2	Подачи	2	
	3	Нападающий удар	2	
	4	Судейство соревнований по бадминтону	2	
	5	Судейство соревнований по бадминтону	2	
Гимнастика				
	6	Гиревой спорт	2	
	7	ППФП	2	
	8	Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	2	
	9	Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	2	

Волейбол				
10	Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	2		
11	Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	2		
12	Верхняя прямая подача. ОФП	2		
13	Контроль выполнения тестов по волейболу	2		
Баскетбол				
14	Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	2		
15	Передачи мяча. ОФП	2		
16	Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	2		
17	Техника штрафных бросков. ОФП	2		
18	Практика судейства в баскетболе	2		
Лёгкая атлетика				
1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, техники спортивной ходьбы	2		
2	Совершенствование техники длительного бега	2		
3	Совершенствование техники прыжка в длину с места	2		
4	Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	2		
5	Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	2		
6	Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	2		
Волейбол				
7	Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	2		
8	Подачи мяча. ОФП	2		
9	Тактика игры в защите и нападении	2		
10	Контроль выполнения тестов по волейболу	2		
Баскетбол				
11	Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	2		
12	Передачи мяча. ОФП	2		

4	1	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	2	
	2	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	2	
Лыжная подготовка				
3	Лыжная подготовка		2	
4	Лыжная подготовка		2	
5	Лыжная подготовка		2	
6	Лыжная подготовка		2	
7	Лыжная подготовка		2	
Гимнастика				
8	Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися		2	
9	Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися		2	
10	Дифференцированный зачёт		2	
ИТОГО:			108	

2.2.2. Содержание учебного материала

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		4/0	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	2	OK 04, OK 08
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	2	OK 04, OK 08
Раздел 2. Легкая атлетика		10/10	
Тема 2.1. Совершенствование	<p>Содержание учебного материала</p> <p>В том числе практических занятий</p>	2	OK 04, OK 08

техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	2	OK 04, OK 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут		
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:	2	OK 04, OK 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП		
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	2	OK 04, OK 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	2	OK 04, OK 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
Раздел 3. Волейбол		6/6	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	2	
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху	Содержание учебного материала	2	OK 04, OK 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП		

двумя руками. ОФП			
Тема 3.3. Подачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
Раздел 4. Баскетбол		4/4	
Тема 4.1. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.		
Тема 4.2. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 10. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
Раздел 5. Гимнастика		4/4	
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 11. Отработка строевых приёмов		
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 12. Отработка техники акробатических упражнений		
Раздел 6. Настольный теннис		4/4	
Тема 6.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 13. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим		

	действиям, подаче. Игра		
Тема 6.2. Настольный теннис	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие № 14. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	2	ОК 04, ОК 08
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		2/0	
Тема 7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 8. Бадминтон.		10/10	
Тема 8.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	2	ОК 04, ОК 08
Тема 8.2. Подачи	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие № 16. Отработка подач	2	ОК 04, ОК 08
Тема 8.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие № 17. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	2	ОК 04, ОК 08
Тема 8.4. Судейство соревнований по	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие № 18. Игра по упрощенным правилам. Судейство	2	ОК 04, ОК 08

бадминтону	соревнований по бадминтону		
Тема 8.5. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	2	OK 04, OK 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 19. Контроль техники подач, ударов справа, слева		
Раздел 9. Гимнастика		8/8	
Тема 9.1. Гиревой спорт	Содержание учебного материала	2	OK 04, OK 08
	Знать правила техники безопасности, комплексы упражнений с гантелями, гириями.		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 20. Разучивание и выполнение упражнений с гириями, гантелями		
Тема 9.2. ППФП	Содержание учебного материала	2	OK 04, OK 08
	Ритмическая гимнастика, ППФП		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 21. Разучивание и выполнение комплексов упражнений, ритмическая гимнастика		
Тема 9.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	2	OK 04, OK 08
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 22. Контроль комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки)		
Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 9.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	2	OK 04, OK 08
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук,		

	ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 23. Контроль комбинации на гимнастической скамье		
Раздел 10. Волейбол		8/8	
Тема 10.1. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 24. Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
Тема 10.2. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 25. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
Тема 10.3. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 26. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
Тема 10.4. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 27. Игра по упрощённым правилам волейбола		
Раздел 11. Баскетбол		10/10	
Тема 11.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 28. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
Тема 11.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 29. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для		

	развития верхнего плечевого пояса.		
Тема 11.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие № 30. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	ОК 04, ОК 08
Тема 11.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	ОК 04, ОК 08
Тема 11.5. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие № 32. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	ОК 04, ОК 08
Раздел 13.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		2/0	
Тема 13.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Самостоятельная работа обучающихся	2	ОК 04, ОК 08
Раздел 14. Лёгкая атлетика		12/12	
Тема 14.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, техники спортивной ходьбы	Содержание учебного материала: В том числе практических занятий Практическое занятие № 33. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	ОК 04, ОК 08
Тема 14.2.	Содержание учебного материала	2	ОК 04,

Совершенствование техники длительного бега	В том числе практических занятий		OK 08
	Практическое занятие № 34. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут		
Тема 14.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала	2	OK 04, OK 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие №35. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП		
Тема 14.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	2	OK 04, OK 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 36. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
Тема 14.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	2	OK 04, OK 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие №37. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
Тема 14.6. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	2	OK 04, OK 08
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ		
	В том числе практических занятий		
Раздел 15. Волейбол	Практическое занятие № 38. Выполнение комплекса ОРУ		8/8
Тема 15.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	2	OK 04, OK 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 39. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
Тема 15.2.	Содержание учебного материала	2	OK 04,

Подачи мяча. ОФП	В том числе практических занятий		ОК 08
	Практическое занятие № 40. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
Тема 15.3. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 41. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча		
Тема 15.4. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 42. Игра по правилам		
Раздел 16. Баскетбол			4/4
Тема 16.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 43. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
Тема 16.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 44. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.		
Раздел 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			6/4
Тема 17.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.		
	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.		
Тема 17.2. Сущность и содержание ППФП в	Самостоятельная работа обучающихся		ОК 04, ОК 08
	Содержание учебного материала	2	
	В том числе практических занятий		
Практическое занятие № 45. Разучивание, закрепление и совершенствование			

<u>достижении высоких профессиональных результатов</u>	профессионально значимых двигательных действий		
Тема 17.2. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие № 46. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	OK 04, OK 08
Раздел 18. Лыжная подготовка		10/10	
Тема 18.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие № 47. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	2	OK 04, OK 08
Тема 18.2. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие № 48. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	2	OK 04, OK 08
Тема 18.3. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие № 49. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	2	OK 04, OK 08
Тема 18.4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие № 50. Первая помощь при травмах и обморожениях	2	OK 04, OK 08
Тема 18.5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие № 51. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	2	OK 04, OK 08
Раздел 19. Гимнастика		4/4	
Тема 19.1.	Содержание учебного материала	2	OK 04,

Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	В том числе практических занятий		OK 08
	Практическое занятие № 52. Выполнение комплекса ОРУ		
Тема 19.2. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	2	OK 04, OK 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 53. Выполнение комплекса ОРУ		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего		118	

3. Условия реализации дисциплины

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены специальные помещения, оборудованные в соответствии с приложением 5 ОПО-П:

спортивный зал,
спортивный комплекс

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения 21.03.2025).

2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В.А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-7759-5. — Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970477595.html> (дата обращения: 21.03.2025).
- Режим доступа: по подписке.

3. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер, Н С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 05.03.2025).

4. Собянин, Ф.И. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф.И. Собянин. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2022. - 215 с. - (Среднее профессиональное образование) - ISBN 978-5-222-35159-8. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222351598.html> (дата обращения: 17.03.2025).
- Режим доступа: по подписке.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Врачебный контроль в физической культуре: учебное пособие / Е.Е.Ачкасов и [др.]. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2021. – 128с.: ил.

2. Кучма, В. Р. Здоровый человек и его окружение: учебник / В. Р. Кучма, О. В. Сивочалова. - 5-е изд., испр. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 560 с. - ISBN 978-5-9704-7339-9. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970473399.html> (дата обращения: 21.03.2025).
- Режим доступа: по подписке.

3. Епифанов, В. А. Медико-социальная реабилитация пациентов с различной патологией: в 2 ч. Часть I: учебное пособие / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов. - Москва:

ГЭОТАР-Медиа, 2024. - 592 с. - ISBN 978-5-9704-8627-6. – Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970486276.html> (дата обращения: 21.03.2025). - Режим доступа: по подписке.

4. Медико-социальная реабилитация пациентов с различной патологией: в 2 ч. Часть II: учебное пособие / В. А. Епифанов, Н. Б. Корчажкина, А. В. Епифанов [и др.]. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2024. - 560 с. - ISBN 978-5-9704-8628-3. – Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970486283.html> (дата обращения: 21.03.2025). - Режим доступа: по подписке.

5. Вестник Росздравнадзора: рецензируемый научно-практический журнал для специалистов в сфере медицины, организации здравоохранения и фармдеятельности / учредитель ФГБУ «ИМЦЭУАОСМП» Росздравнадзора: [сайт]. – Москва, 2021-2025гг. - URL: <https://roszdravnadzor.gov.ru/publications> (дата обращения 17.03.2025). – Текст: электронный.

6. Лечебная физкультура и спортивная медицина: научно-практический журнал / учредитель и издатель Общероссийский общественный фонд «Социальное развитие России». – М., 2021-2025 гг. – URL: <http://lfsport.ru/archive2024/>

7. ГТО: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения 25.03.2025). – Текст: электронный.

8. КонсультантПлюс: справочно-правовая система: [сайт]. - Текст: электронный. – URL: <http://www.consultant.ru/> (дата обращения 17.03.2025).

9. Российское образование. Федеральный портал: [сайт]. - URL: <http://www.edu.ru> (дата обращения 17.03.2025). – Текст: электронный.

10. Теория и практика физической культуры / Teoriya.ru: [сайт]. - URL: <http://www.teoriya.ru/tu> (дата обращения 17.03.2025). – Текст: электронный.

11. Федеральная электронная медицинская библиотека Минздрава России: [сайт]. – Москва, 2025. - URL: <https://femb.ru/?ysclid=lgeq0h6mgn7158768> (дата обращения: 13.03.2025). – Режим доступа: on-line. – Текст: электронный.

4. Контроль оценка результатов освоения дисциплины

Результаты обучения	Показатели освоенности компетенций	Методы оценки
Знает: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности	учитывает психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; применяет основы проектной деятельности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни;	Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта

<p>жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p>понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; демонстрирует знание средств профилактики перенапряжения применяет знания правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	
<p><i>Умеет:</i> организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p>	<p>организовывает работу коллектива и команды; взаимодействует с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений</p>
<p>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 специальности</p>	<p>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 специальности</p>	