



Краевая клиническая
больница скорой
медицинской помощи №2



Краевая
клиническая
больница



Краевой центр
охраны материнства
и детства



Краевой консультативно-
диагностическая
поликлиника №4



Краевой консультативно-
диагностический
центр



Краевая
больница №5

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

протокол № 7 от 02.04.2025

Председатель ЦК:
Жаркова О.Б.

Одобрено на заседании
методического совета КГБПОУ
ББМК

протокол №5 от 16.04.2025

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 | |

| | | | |
|---|------------------------|---|---|
| 3 | 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 4х100. 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 | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| | 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» | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| | 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 | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | 10/10 | |
| Тема 2.1. Совершенствование | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | | |

| | | | |
|---|---|------------|-----------------|
| 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 | ОК 04, ОК 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 | ОК 04, ОК 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 | ОК 04, ОК 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 | ОК 04, ОК 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 | ОК 04, ОК 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 | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| | 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 | | |
| Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | | 2/0 | |
| Тема 7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| | 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. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Раздел 8. Бадминтон. | | 10/10 | |
| Тема 8.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| | 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 | | |
| Тема 8.2. Подачи | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | | |
| | Практическое занятие № 16. Отработка подач | | |
| Тема 8.3. Нападающий удар | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | | |
| | Практическое занятие № 17. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш» | | |
| Тема 8.4. Судейство соревнований по | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | | |
| | Практическое занятие № 18. Игра по упрощённым правилам. Судейство | | |

| | | | |
|--|--|------------|-----------------|
| бадминтону | соревнований по бадминтону | | |
| Тема 8.5. Судейство соревнований по бадминтону | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | | |
| | Практическое занятие № 19. Контроль техники подачи, ударов справа, слева | | |
| Раздел 9. Гимнастика | | 8/8 | |
| Тема 9.1. Гиревой спорт | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| | Знать правила техники безопасности, комплексы упражнений с гантелями, гирями. | | |
| | В том числе практических занятий | | |
| | Практическое занятие № 20. Разучивание и выполнение упражнений с гирями, гантелями | | |
| Тема 9.2. ППФП | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04, ОК 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 | ОК 04, ОК 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 | ОК 04, ОК 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 | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | | |
| | Практическое занятие № 30. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | | |
| Тема 11.4. Техника штрафных бросков. ОФП | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | | |
| | Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног | | |
| Тема 11.5. Практика судейства в баскетболе | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| | 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» | | |
| Раздел 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | | 2/0 | |
| Тема 13.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| | 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 | | |
| Раздел 14. Лёгкая атлетика | | 12/12 | |
| Тема 14.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, техники спортивной ходьбы | Содержание учебного материала: | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | | |
| | Практическое занятие № 33. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | | |
| Тема 14.2. | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04, |

| | | | |
|--|--|------------|-----------------|
| Совершенствование техники длительного бега | В том числе практических занятий | | ОК 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 | ОК 04, ОК 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 | ОК 04, ОК 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 | ОК 04, ОК 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 | ОК 04, ОК 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 № 38. Выполнение комплекса ОРУ | | |
| Раздел 15. Волейбол | | 8/8 | |
| Тема 15.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04, ОК 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 | ОК 04, |

| | | | |
|--|---|------------|-----------------|
| Поддачи 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. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Тема 17.2. Сущность и содержание ППФП в | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | | |
| | Практическое занятие № 45. Разучивание, закрепление и совершенствование | | |

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

| | | | |
|--|---|------------|-----------------|
| Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | В том числе практических занятий | | ОК 08 |
| | Практическое занятие № 52. Выполнение комплекса ОРУ | | |
| Тема 19.2. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04, ОК 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://lfksport.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/ru> (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 и оценка результатов освоения дисциплины

| Результаты обучения | Показатели освоённости компетенций | Методы оценки |
|--|---|--|
| <i>Знает:</i> 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 |
| 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; | нормативов 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> | |