



клиническая
и профилактическая
медицина



КГБПОУ Барнаульский
базовый медицинский
колледж



Краевая клиническая
больница скорой
медицинской помощи №2
Консультативно-
диагностическая
поликлиника №14



Краевая
клиническая
больница



Клинический центр
охраны материнства
и детства
Консультативно-
диагностический
центр



Городская
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 31.02.01 Лечебное дело , утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 04.07.2022 № 526 и примерной образовательной программы.

Рассмотрено на заседании ЦК социально-гуманитарных дисциплин

ЦК

Одобрено

на

заседании

методического совета

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	27
3.1. Материально-техническое обеспечение	27
3.2. Учебно-методическое обеспечение	27
4. Контроль и оценка освоения дисциплины	28

**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 в соответствии по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Уметь	Знать	Владеть навыками
OK 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	
OK 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 31.02.01 Лечебное дело	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности 31.02.01. Лечебное дело; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности средства профилактики перенапряжения	
ПК 4.2.	проводить работу по реализации программ здорового образа жизни, в том числе программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и	информационные технологии, организационные формы и методы по формированию здорового образа жизни населения, в том числе программы снижения веса,	проведения мероприятий по формированию здорового образа жизни у

	<p>борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ;</p> <p>проводить индивидуальные (групповые) беседы с населением в пользу здорового образа жизни, по вопросам личной гигиены, гигиены труда и отдыха, здорового питания, по уровню физической активности, отказу от курения табака и потребления алкоголя, мерам профилактики предотвратимых болезней;</p> <p>формировать общественное мнение в пользу здорового образа жизни, мотивировать население на здоровый образ жизни или изменение образа жизни, улучшение качества жизни, информировать о способах и программах отказа от вредных привычек;</p>	<p>потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ;</p> <p>рекомендации по вопросам личной гигиены, контрацепции, здорового образа жизни, профилактике заболеваний.</p>	<p>населения; проведения индивидуального и группового профилактического консультирования населения, в том числе несовершеннолетних.</p>
--	---	--	---

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	168	158
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация		2
Всего	168	158

2.2. Содержание дисциплины

2.2.1 Тематический план

Теоретические занятия

семестр	№	Тема	Количество часов	
			аудиторских	самостоятельной работы
1	1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	-
2	2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	-
3	3	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	2	-
4	4	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	2	-
5	5	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	2	-
Всего			10	-

Практические занятия

семестр	№	Тема	Количество часов	
			аудиторских	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	Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	2		
9	Верхняя прямая подача. ОФП	2		
10	Контроль выполнения тестов по волейболу	2		
	Баскетбол			
11	Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	2		
12	Передачи мяча. ОФП	2		
13	Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	2		
14	Техника штрафных бросков. ОФП	2		
	Гимнастика			
15	Строевые приемы	2		
16	Техника акробатических упражнений	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	
3	Лёгкая атлетика		
	1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике 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 Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	2	
	9 Верхняя прямая подача. ОФП	2	
	10 Тактика игры в защите и нападении	2	
	11 Контроль выполнения тестов по волейболу	2	
	Баскетбол		
	12 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	2	
	13 Передачи мяча. ОФП	2	
	14 Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	2	
4	Бадминтон		
	1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	2	
	2 Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	2	

	3	Подачи	2		
	4	Нападающий удар	2		
	5	Судейство соревнований по бадминтону	2		
Настольный теннис					
	6	Настольный теннис	2		
Гимнастика					
	7	Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	2		
Легкая атлетика					
	8	Совершенствование техники прыжка в длину с места	2		
	9	Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	2		
	10	Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	2		
5	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	2		
	2	Совершенствование техники длительного бега	2		
	3	Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	2		
	4	Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	2		
	Волейбол				
	5	Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	2		
	6	Верхняя прямая подача. ОФП	2		
	7	Тактика игры в защите и нападении	2		
	8	Основы методики судейства	2		
	Баскетбол				
	9	Техника штрафных бросков. ОФП	2		
	10	Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	2		
	11	Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	2		
	12	Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	2		
6	1	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных	2		

	результатов		
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	
8	Лыжная подготовка	2	
9	Дифференцированный зачёт	2	
Всего:		158	

2.2.2. Содержание дисциплины

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		2/0	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание 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»	2/0	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2
Раздел 2. Легкая атлетика		10/10	

Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание	0/2	OK 04, OK 08
	В том числе практических занятий		
	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	0/2	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	0/2	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	0/2	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	0/2	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		10/10	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая	Содержание	0/2	OK 04, OK 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 6.		

физическая подготовка (ОФП)	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание	0/2	OK 04, OK 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание	0/2	OK 04, OK 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание	0/2	OK 04, OK 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
Тема 3.5. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание	0/2	OK 04, OK 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 10. Выполнение передачи мяча в парах		
Раздел 4. Баскетбол		8/8	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание	0/2	OK 04, OK 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 11. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.		
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание	0/2	OK 04, OK 08
	В том числе практических занятий		

	Практическое занятие № 12. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.		
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание В том числе практических занятий Практическое занятие № 13. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	0/2	OK 04, OK 08
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание В том числе практических занятий Практическое занятие № 14. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	0/2	OK 04, OK 08
Раздел 5. Гимнастика		4/4	
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание В том числе практических занятий Практическое занятие № 15. Отработка строевых приёмов	0/2	OK 04, OK 08
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание В том числе практических занятий Практическое занятие № 16. Отработка техники акробатических упражнений	0/2	OK 04, OK 08
Раздел 6. Физическая культура и формирование ЗОЖ		2/0	
Тема 6.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль	Содержание Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные	2/0	OK 04, OK 08 ПК 4.2

занимающихся физическими упражнениями и спортом	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		
Раздел 7. Бадминтон.		10/10	
Тема 7.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание В том числе практических занятий Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	0/2	OK 04, OK 08
Тема 7.2. Подачи	Содержание В том числе практических занятий Практическое занятие № 18. Отработка подач	0/2	OK 04, OK 08
Тема 7.3. Нападающий удар	Содержание В том числе практических занятий Практическое занятие № 19. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	0/2	OK 04, OK 08
Тема 7.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание В том числе практических занятий Практическое занятие № 20. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	0/2	OK 04, OK 08
Тема 7.5. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание В том числе практических занятий Практическое занятие № 21. Контроль техники подач, ударов справа, слева	0/2	OK 04, OK 08

Раздел 8. Гимнастика		8/8	
Тема 8.1. Гиревой спорт	<p>Содержание</p> <p>Знать правила техники безопасности, комплексы упражнений с гантелями, гирами.</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>Практическое занятие № 22. Разучивание и выполнение упражнений с гирами, гантелями</p>	0/2	OK 04, OK 08
Тема 8.2. ППФП	<p>Содержание</p> <p>Ритмическая гимнастика, ППФП</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>Практическое занятие № 23. Разучивание и выполнение комплексов упражнений, ритмическая гимнастика</p>	0/2	OK 04, OK 08 ПК 4.2
Тема 8.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<p>Содержание</p> <p>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</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>Практическое занятие № 24. Контроль комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки)</p>	0/2	OK 04, OK 08 ПК 4.2
Тема 8.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<p>Содержание</p> <p>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</p>	0/2	OK 04, OK 08 ПК 4.2

	В том числе практических занятий Практическое занятие № 25. Контроль комбинации на бревне, брусьях		
Раздел 9. Волейбол		8/8	
Тема 9.1. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание В том числе практических занятий Практическое занятие № 26. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	0/2	OK 04, OK 08
Тема 9.2. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие № 27. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	0/2	OK 04, OK 08
Тема 9.3. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание В том числе практических занятий Практическое занятие № 28. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	0/2	OK 04, OK 08
Тема 9.4. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие № 29. Игра по упрощённым правилам волейбола	0/2	OK 04, OK 08
Раздел 10. Баскетбол		10/10	
Тема 10.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание В том числе практических занятий Практическое занятие № 30. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	0/2	OK 04, OK 08
Тема 10.2.	Содержание	0/2	OK 04,

Передачи мяча. ОФП	В том числе практических занятий		OK 08
	Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.		
Тема 10.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание	0/2	OK 04, OK 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 32. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
Тема 10.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание	0/2	OK 04, OK 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 33. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
Тема 10.5. Практика судейства в баскетболе	Содержание	0/2	OK 04, OK 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие 34. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		
Раздел 11.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		2/0	
Тема 11.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание	2/0	OK 04, OK 08 ПК 4.2
	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. Цели и задачи ППФП с учетом		

	специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.		
Раздел 12. Лёгкая атлетика		12/12	
Тема 12.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, техники спортивной ходьбы	Содержание В том числе практических занятий Практическое занятие № 35. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	0/2	OK 04, OK 08
Тема 12.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание В том числе практических занятий Практическое занятие № 36. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	0/2	OK 04, OK 08
Тема 12.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание В том числе практических занятий Практическое занятие № 37. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	0/2	OK 04, OK 08
Тема 12.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание В том числе практических занятий Практическое занятие № 38. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	0/2	OK 04, OK 08
Тема 12.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание В том числе практических занятий Практическое занятие № 39. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	0/2	OK 04, OK 08

Тема 12.6. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание	0/2	OK 04, OK 08 ПК 4.2
	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 № 40. Выполнение комплекса ОРУ		
Раздел 13. Волейбол			10/10
Тема 13.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание	0/2	OK 04, OK 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 41. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
	Содержание		
Тема 13.2. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	В том числе практических занятий	0/2	OK 04, OK 08
	Практическое занятие № 42. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
	Содержание		
	В том числе практических занятий		
Тема 13.3. Верхняя прямая подача. ОФП	Практическое занятие № 43. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	0/2	OK 04, OK 08
	Содержание		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 44.		
Тема 13.4. Тактика игры в защите и нападении	Содержание	0/2	OK 04, OK 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 44.		

	Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча		
Тема 13.5. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание В том числе практических занятий Практическое занятие № 45. Игра по правилам	0/2	OK 04, OK 08
Раздел 14. Баскетбол		6/6	
Тема 14.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание В том числе практических занятий Практическое занятие № 46. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	0/2	OK 04, OK 08
Тема 14.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание В том числе практических занятий Практическое занятие № 47. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	0/2	OK 04, OK 08
Тема 14.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание В том числе практических занятий Практическое занятие № 48. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	0/2	OK 04, OK 08
Раздел 15. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		4/2	
Тема 15.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	2/0	OK 04, OK 08 ПК 4.2

Тема 15.2. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание	0/2	OK 04, OK 08 ПК 4.2
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 49. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий		
Раздел 16. Бадминтон		8/8	
Тема 16.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание	0/2	OK 04, OK 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 50. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики		
Тема 16.2. Подачи	Содержание	0/2	OK 04, OK 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 51. Отработка подач		
Тема 16.3. Нападающий удар	Содержание	0/2	OK 04, OK 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 52. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»		
Тема 16.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание	0/2	OK 04, OK 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 53. Контроль техники подач, ударов справа, слева		
Раздел 17. Настольный теннис		2/2	
Тема 17.1. Настольный теннис	Содержание	0/2	
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 54.		

	Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра		
Раздел 18. Гимнастика		2/2	
Тема 18.1. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание В том числе практических занятий Практическое занятие № 55. Контроль комбинации на гимнастической скамье	0/2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2
Раздел 19. Легкая атлетика		6/6	
Тема 19.1. Совершенствование техники прыжка в длину с места	Содержание В том числе практических занятий Практическое занятие № 56. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	0/2	ОК 04, ОК 08
Тема 19.2. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание В том числе практических занятий Практическое занятие № 57. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	0/2	ОК 04, ОК 08
Тема 19.3. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание В том числе практических занятий Практическое занятие № 58. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, бег на выносливость	0/2	ОК 04, ОК 08
Раздел 20. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		2/0	
Тема 20.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких	Содержание Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка	2/0	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2

профессиональных результатов	эффективности ППФП		
Раздел 21. Легкая атлетика		8/8	
Тема 21.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание В том числе практических занятий Практическое занятие № 59. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	0/2	OK 04, OK 08
Тема 22.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание В том числе практических занятий Практическое занятие № 60. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	0/2	OK 04, OK 08
Тема 22.3. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание В том числе практических занятий Практическое занятие № 61. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	0/2	OK 04, OK 08
Тема 22.4. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание В том числе практических занятий Практическое занятие № 62. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	0/2	OK 04, OK 08
Раздел 23. Волейбол		8/8	
Тема 23.1. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание В том числе практических занятий Практическое занятие № 63. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого	0/2	OK 04, OK 08

	пояса, брюшного пресса, мышц ног		
Тема 23.2. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие № 64. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	0/2	OK 04, OK 08
Тема 23.3. Тактика игры в защите и нападении	Содержание В том числе практических занятий Практическое занятие № 65. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	0/2	OK 04, OK 08
Тема 23.4. Основы методики судейства	Содержание В том числе практических занятий Практическое занятие № 66. Отработка навыков судейства в волейболе	0/2	OK 04, OK 08
Раздел 24. Баскетбол		8/8	
Тема 24.1. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание В том числе практических занятий Практическое занятие № 67. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	0/2	OK 04, OK 08
Тема 24.2. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание В том числе практических занятий Практическое занятие № 68. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка». Игра по правилам	0/2	OK 04, OK 08
Тема 24.3. Тактика игры в защите и нападении. Игра по	Содержание В том числе практических занятий Практическое занятие № 69.	0/2	OK 04, OK 08

упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка». Игра по правилам		
Тема 24.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание	0/2	OK 04, OK 08 ПК 4.2
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 70. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, ППФП		
Раздел 25. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	4/4		
Тема 25.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание	0/2	OK 04, OK 08 ПК 4.2
	Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП		
	В том числе практических занятий		
Тема 25.2. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практическое занятие № 71. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	0/2	OK 04, OK 08 ПК 4.2
	Содержание		
	В том числе практических занятий		
Раздел 26. Лыжная подготовка	Практическое занятие № 72. Формирование профессионально значимых физических качеств	12/12	OK 04, OK 08 ПК 4.2
	Содержание		
	В том числе практических занятий		
Тема 26.1. Лыжная подготовка	Практическое занятие № 73. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	0/2	OK 04, OK 08
	Содержание		
Тема 26.2.		0/2	OK 04,

Лыжная подготовка	В том числе практических занятий		OK 08
	Практическое занятие № 74. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов		
Тема 26.3. Лыжная подготовка	Содержание	0/2	OK 04, OK 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 75. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков		
Тема 26.4. Лыжная подготовка	Содержание	0/2	OK 04, OK 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 76. Первая помощь при травмах и обморожениях		
Тема 26.5. Лыжная подготовка	Содержание	0/2	OK 04, OK 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 77. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов		
Тема 26.6. Лыжная подготовка	Содержание	0/2	OK 04, OK 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 78. Первая помощь при травмах и обморожениях		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		0/2	
Всего		168/158	

3. Условия реализации дисциплины

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения, оснащенные в соответствии с приложением 3 ОПОП-П:

спортивный зал
стадион

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>

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. - Электронная версия доступна на сайте ЭБС "Консультант студента": [сайт]. URL:<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970477595.html> (дата обращения: 21.03.2025). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный

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.

3.2.2. 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: учебное пособие в 2 ч. Часть I: / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2024. - 592 с. - ISBN 978-5-9704-8627-6. – Текст: электронный // ЭБС

"Консультант" [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" [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/>(дата обращения: 21.03.2025).

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 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 31.02.01. Лечебное дело; 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 31.02.01. Лечебное дело; демонстрирует знание средств профилактики перенапряжения применяет знания правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	
<p>информационные технологии, организационные формы и методы по формированию здорового образа жизни населения, в том числе программы снижения веса, потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ; рекомендации по вопросам личной гигиены, контрацепции, здорового образа жизни, профилактике заболеваний.</p>	<p>демонстрирует знание информационных технологий, организационных форм и методов по формированию здорового образа жизни населения, в том числе программы снижения веса, потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ; применяет рекомендации по вопросам личной гигиены, контрацепции, здорового образа жизни, профилактике заболеваний.</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>	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений
<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 31.02.01. Лечебное дело</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 31.02.01. Лечебное дело</p>	
<p>проводить работу по реализации программ здорового образа жизни, в том</p>	<p>проводит работу по реализации программ здорового образа жизни, в том числе программы</p>	

<p>числе программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ; проводить индивидуальные (групповые) беседы с населением в пользу здорового образа жизни, по вопросам личной гигиены, гигиены труда и отдыха, здорового питания, по уровню физической активности, отказу от курения табака и потребления алкоголя, мерам профилактики предотвратимых болезней; формировать общественное мнение в пользу здорового образа жизни, мотивировать население на здоровый образ жизни или изменение образа жизни, улучшение качества жизни, информировать о способах и программах отказа от вредных привычек</p>	<p>снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ; проводит индивидуальные (групповые) беседы с населением в пользу здорового образа жизни, по вопросам личной гигиены, гигиены труда и отдыха, здорового питания, по уровню физической активности, отказу от курения табака и потребления алкоголя, мерам профилактики предотвратимых болезней; формирует общественное мнение в пользу здорового образа жизни, мотивировать население на здоровый образ жизни или изменение образа жизни, улучшение качества жизни, информировать о способах и программах отказа от вредных привычек</p>	
---	--	--