

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 17.06.2025 15:48:51
Уникальный программный ключ:
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА - ЮГРЫ
«Сургутский государственный университет»**

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебно-методической работе
_____ Е.В. Коновалова
«11» июня 2025 г.

Институт среднего медицинского образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность	31.02.01 Лечебное дело
Форма обучения	очная

Сургут, 2025 г.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело, утвержденного Министерством Просвещения Российской Федерации Приказ от 04 июля 2022 г. № 526.

Автор программы:

Михайлина Римма Ильясовна, преподаватель

Согласование рабочей программы

Подразделение	Дата согласования	Ф.И.О., подпись
Зав. отделением	03.06.2025	Соколова Е.В.
Отдел комплектования и научной обработки документов	03.06.2025	Дмитриева И.И.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании МО «Социально-гуманитарные дисциплины»

«24» апреля 2025 года, протокол № 8

Председатель МО _____ преподаватель Домбровская О.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методического совета института среднего медицинского образования

«03» июня 2025 года, протокол № 5

Директор _____ к.м.н., доцент Бубович Е.В.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; – выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	– основы здорового образа жизни; – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	194
в т.ч. в форме практической подготовки	168
в том числе:	
практические занятия	168
Самостоятельная работа	20
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)	6

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	1 курс		
	1 семестр	42	
Раздел 1. Легкая атлетика		22	
Тема 1.1. Легкая атлетика Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	2	
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие 1. Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника низкого старта и стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения.	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятия 2. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. Техника бега на короткие дистанции.	2	
	2. Практическое занятие 3. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.	2	
Тема 1.3. Техника бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие 4. Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта. Пробегание по дистанции.	2	

Тема 1.4. Техника бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 5. Техника бега на средние и длинные дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий.	2	
	Практическое занятие 6. Закрепление техники. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.	2	
Тема 1.5. Техника бега по пересеченной местности Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 7. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег по пересеченной местности. Техника бега по пересеченной местности.	2	
	2. Практическое занятие 8. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км.	2	
Тема 1.6. Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие 9. Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.	2	
Тема 1.7. Техника спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие 10. Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе.	2	
	Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м.		
Тема 1.8 Техника выполнения прыжка с разбега и с места.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 11. Техника выполнения прыжка с разбега и с места.	2	
	Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.		
Раздел 2. Оздоровительная Скандинавская ходьба		20	
Тема 2.1. Оздоровительная скандинавская ходьба Техника ходьбы.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие 12. Разучивание техники ходьбы.	2	

Тема 2.2. Техника ходьбы. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий при ходьбе.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практические занятия 13. Техника ходьбы Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий при ходьбе.	2	
Тема 2.3. Техника ходьбы, техника дыхания при ходьбе	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практические занятия 14. Техника ходьбы, техника дыхания при ходьбе Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий при ходьбе. 2. Практическое занятие 15. Отработка техники дыхания при ходьбе.	2 2	
Тема 2.4. Ходьба на длинные дистанции М-3 км, Д-2км.	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 16. Ходьба на длинные дистанции М-3 км, Д-2км. 2. Практическое занятие 17. Ходьба на длинные дистанции М-3 км, Д-2км.	2 2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Самостоятельная работа 1. Повторение двигательных действий принятие стартового положения низкого старта	2	
	Самостоятельная работа 2. Отработка техники: медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги	2	
	Самостоятельная работа 3. Отработка, закрепление техники дыхания при ходьбе в коленном суставе.	2	
	Самостоятельная работа 4. Выполнение УТГ.	2	
2 семестр		38	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика		14	
Тема 3.1. Атлетическая гимнастика и развитие физических качеств человека	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие 18. Упражнения для развития основных мышечных групп. 2. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.	2	

Тема 3.2. Упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах.	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 19. Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах. 2. Практическое занятие 20. Выполнение упражнений на тренажерах.	2 2	ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 3.3 Упражнения на развитие силовых способностей упражнений на развитие силовой выносливости Упражнения на тренажерах	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 21. Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей. 2. Практическое занятие 22. Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах.	2 2	
Тема 3.4. Упражнения на развитие быстроты.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие 23. Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты.	2	
Тема 3.5 Упражнения на развитие гибкости	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие 24. Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости.	2	
Раздел 4. Спортивные игры		24	ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 4.1. Баскетбол. Ведение и ловля мяча.	Содержание учебного материала	2	
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие 25. Техника ведение мяча, ловля мяча.	2	
Тема 4.2. Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие 26. Техника перемещений и владения мячом.	2	
	2. Практическое занятие 27. Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места.	2	
	3. Практическое занятие 28. Бросок мяча в корзину в движении.	2	
Тема 4.3. Совершенствование техники бросков в	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие 29. Техника нападения.	2	

корзину с близкой, средней и дальней дистанции.	2. Практическое занятие 30. Совершенствование техники передвижений, владения мячом.	2	
	3. Практическое занятие 31. Обучение технике штрафных бросков в корзину.	2	
Тема 4.4. Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятия 32. Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении.	2	
	2. Практическое занятие 33. ПрикитичОбучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.	2	
Тема 4.5. Техника нападения и защиты. Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практические занятие 34. Техника нападения и защиты.	2	
	2. Практическое занятие 35. Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.	2	
Промежуточная аттестация (зачет)		2	
	2 курс		
	3 семестр	32	
Раздел 5. Спортивные игры		32	
Тема 5.1. Волейбол	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие 36. Перемещение по площадке.	2	
Тема 5.2. Техника стоек и перемещений	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 37. Техника стоек и перемещений.	2	
	2. Практическое занятие 38. Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.	2	
Тема 5.3. Обучение технике приема	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	6	

и передачи мяча.	1. Практическое занятие 39 Техника владения мячом. Обучение технике подач мяча.	2	
	2. Практическое занятие 40 Обучение технике приема и передачи мяча.	2	
	3. Практическое занятие 41 Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах.	2	
Тема 5.4. Обучение технике нападающего удара и блокирования.	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие 42. Обучение технике нападающего удара и блокирования.	2	
	2. Практическое занятие 43. Обучение технике нападающего удара и блокирования.	2	
	3. Практическое занятие 44. Обучение технике нападающего удара и блокирования.	2	
Тема 5.5. Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении.	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие. 45. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении.	4	
	2. Практическое занятие 46. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении.	2	
	1. Самостоятельная работа №5. Повторение специальных упражнений	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	2. Самостоятельная работа №6. Повторение специальных упражнений	2	
	3. Самостоятельная работа №7. Повторение специальных упражнений	2	
	4. Самостоятельная работа №8. Повторение специальных упражнений	2	
	4 семестр	34	
Раздел 6. Лыжная подготовка		22	
Тема 6.1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки лыжам	Содержание учебного материала	2	
	В том числе практических занятий	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1. Практическое занятие 47. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки лыжам, замер инвентаря.	2	
Тема 6.2. Техника передвижения бесшажным ходом.	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 48. Обучение бесшажный ходу.	2	
	2. Практическое занятие 49. Обучение бесшажный ходу.	2	

Тема 6.3. Техника передвижения одношажным попеременным ходом	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 50. Обучение одношажному попеременному ходу. Выполнение поворотов переступанием и махом.	2	
	2. Практическое занятие 51. Совершенствование техники передвижения одношажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км.	2	
Тема 6.4. Техника передвижения двухшажным попеременным ходом	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практические занятия 52. Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км.	2	
	2. Практическое занятие 53. Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км.	2	
Тема 6.5 Выполнение контрольных нормативов. Демонстрация владения всех классических ходов.	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 54. Прохождение дистанции 3 км.	2	
	2. Практическое занятие 55. Прохождение дистанции 3 км.	2	
Тема 6.6. Техника преодоления подъемов	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практические занятия 56. Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.	2	
	2. Практические занятия 57. Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.	2	
Раздел 7. Оздоровительная скандинавская ходьба		10	
Тема 7.1. Разучивание техники ходьбы	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практические занятия 58. Техника ходьбы. 2. Практическое занятие 59. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий при ходьбе.	2	

Тема 7.2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий при ходьбе.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практические занятия 60. Техника ходьбы, техника дыхания при ходьбе разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий при ходьбе.	2	
Тема 7.3. Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие 61. Ходьба на длинные дистанции М-3 км, Д-2км	2	
Тема 7.4. Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 62. Техника ходьбы по пересечённой местности М-3км, Д-2км	2	
	2. Практическое занятие 63. Техника ходьбы по пересечённой местности М-3км, Д-2км	2	
Промежуточная аттестация (зачет)		2	
	3 курс		
	5 семестр	28	
Раздел 8. Легкая атлетика		28	
Тема 8.1 Техника бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практические занятия 64. Техника бега на короткие дистанции.	2	
	2. Практическое занятие 65. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.	2	
Тема 8.2 Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 66 Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Пробегание по дистанции.	2	
Тема 8.3	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08

Техника бега на средние и длинные дистанции	В том числе практических занятий	4	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1. Практическое занятия № 67. Техника бега на средние и длинные дистанции.	2	
	2. Практическое занятие № 68. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.	2	
Тема 8.4. Техника бега по пересеченной местности.	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятия № 69 Техника бега по пересеченной местности.	2	
	1. Практическое занятие № 70. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег по пересеченной местности. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км.	2	
Тема 8.5. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №71 Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.	2	
	Самостоятельная работа № 9 отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий	2	
Тема 8.6. Техника спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 72 Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м.	2	
Тема 8.7 Техника выполнения прыжка с места.	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 73 Техника выполнения прыжка с места. Выполнение прыжка «согнув ноги», отталкивание, полет, приземление.	2	
	Самостоятельная работа № 10 Отработка принятие стартового положения низкого старта	2	
Тема 8.8 Техника спортивной	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	

ходьбы	1. Практическое занятие № 74. Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м.	2	
	2. Практическое занятие №75. Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м.	2	
	6 семестр	20	
Раздел 9. Атлетическая гимнастика		10	
Тема 9.1. Упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 76 Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах.	2	
Тема 9.2 Упражнения на развитие силовых способностей	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 77 Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах.	2	
Тема 9.3 Упражнения на развитие быстроты.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 78 Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты.	2	
Тема 9.4 Упражнения на развитие гибкости	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 79,80 Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости.	2	
Тема 9.5 Упражнений дыхательной гимнастики	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 81 Изучение упражнений дыхательной гимнастики	2	
Раздел 10. Оздоровительная скандинавская ходьба		8	
Тема 10.1. Закрепление и	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	

совершенствование техники двигательных действий при ходьбе.	Содержание учебного материала	2	
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 82 Техника ходьбы Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий при ходьбе.	2	
Тема 10.2 Закрепление и совершенствование техники двигательных действий при ходьбе.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 83 Техника ходьбы, техника дыхания при ходьбе Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий при ходьбе.	2	
Тема 10.3. Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 84 Ходьба на длинные дистанции М-3 км, Д-2км.	2	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		2	
Всего:		194	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Зал оздоровительной гимнастики, оснащенный необходимым оборудованием: шведские стенки, турники навесные комбинированные, скамейки, зеркала, хореографические станки, гимнастические маты, спортивный инвентарь для фитнеса.

Тренажерный зал (зал ОФП), оснащенный необходимым оборудованием: комплекс тренажеров для различных групп мышц, шведская стенка, турник навесной комбинированный, гантели, скамейки, зеркала.

Лыжная база (лыжехранилище): лыжи, лыжные ботинки, крепления, лыжные палки.

Зал ОФП №1, оснащенный необходимым оборудованием: комплекс тренажеров для различных групп мышц, гантели, коврики для фитнеса.

Зал ОФП №2, оснащенный необходимым оборудованием: скамейки, шведская стенка, гимнастические маты.

Зал ОФП, оснащенный необходимым оборудованием: скамейки, шведская стенка, гимнастические маты

Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет

читальный зал колледжа оснащен специализированной мебелью, техническими средствами обучения: компьютер, ЖК телевизор.

Количество посадочных мест – 20

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

3.2.1. Рекомендуемая литература				
Основная литература				
№	ФИО автора, составителей	Заглавие	Издательство	Режим доступа, количество экземпляров
1	Собянин, Ф.И.	Физическая культура: учебник / Ф.И. Собянин.	Ростов н/Д: Феникс, 2020. – 221 с. – (Среднее профессиональное образование).	5
2	Барчуков, И.С.	Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник: для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы среднего профессионального образования / И. С. Барчуков; под общей редакцией Г. В. Барчуковой. - 5-е издание, стереотипное.	Москва: КноРус, 2021. -365, [1] с. - (Среднее профессиональное образование)	5
3	Аллянов, Ю. Н.	Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр.	Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. - (Профессиональное образование).	https://urait.ru/bcode/562057

4	Алхасов, Д. С.	Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — 216 с.	Москва: Издательство Юрайт, 2025. — (Профессиональное образование)	https://urait.ru/bcode/563631
5	Бурухин, С. Ф.	Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп.	Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 173 с.	https://urait.ru/bcode/538618
6	Жданкина, Е. Ф.	Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского	Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 128 с. — (Профессиональное образование).	https://urait.ru/bcode/556353
7	Булгакова, Н.Ж.	Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд.	Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. - (Профессиональное образование)	https://urait.ru/bcode/564848
Дополнительная литература				
1	Муллер , А.Б.	Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко.	Москва : Издательство Юрайт, 2025— 424 с. — (Профессиональное образование).	https://urait.ru/bcode/560907
2	Конеева, Е.В.	Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп.	Москва: Издательство Юрайт, 2024-609с.— (Профессиональное образование)	https://urait.ru/bcode/545162
Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство	Кол-во экземпляров, код доступа
1	Усольцева, Е.Г. и др.	Методические рекомендации для студентов по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы: методическое пособие для студентов / Бюджетное учреждение высшего образования Ханты-Мансийского автономного	Сургут: Сургутский государственный университет, 2020	https://elibr.ru/local/umr/1023

		округа - Югры "Сургутский государственный университет", Медицинский колледж		
2	Филиппова, Ю. С.	Физическая культура : учебно-методическая литература / Новосибирский государственный педагогический университет	Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2023. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование)	https://znaniu.m.com/catalog/document?id=418066

3.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство здравоохранения Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: <https://minzdrav.gov.ru/>
2. Федеральная служба по надзору в сфере здравоохранения [Электронный ресурс]. URL: <https://roszdravnadzor.gov.ru/>
3. Регистр лекарственных средств России [Электронный ресурс]. URL: <https://www.rlsnet.ru/>
4. Официальный сайт Росздравнадзора РФ - <http://www.roszdravnadzor.ru>
5. Медицинская библиотека libOPEN.ru - <http://libopen.ru>
6. Электронная Медицинская энциклопедия (МЭ) - <http://www.znaiu.ru>
7. Центральный НИИ организации и информатизации здравоохранения (<http://www.mednet.ru>).
8. Сайт журнала «консилиум» www.consilium-medicum.com
9. Сайт журнала «Русский медицинский журнал» www.rmj.ru
10. Федеральная электронная медицинская библиотека - <http://www.femb.ru>
11. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт teoriya.ru / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>
12. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/>

3.2.3. Перечень программного обеспечения

- | | |
|---|--|
| 1 | Microsoft Windows |
| 2 | Пакет прикладных программ Microsoft Office |

3.2.4. Перечень информационных справочных систем

- | | |
|---|---|
| 1 | Справочно-правовая система Консультант плюс |
| 2 | Информационно-правовой портал Гарант.ру |

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: - основы здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	- свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость); - правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота - логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; - применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья	Текущий контроль: Экспертное наблюдение и оценка знаний студентов в ходе выполнения: - практических заданий; - индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента; - спортивного тестирования; - написания реферата Диагностическое тестирование. Итоговый контроль: зачет, дифференцированный зачет
Умения: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; – выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - демонстрация приверженности к здоровому образу жизни; - применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;	Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля; оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): выполнение нормативов общей физической подготовки

5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Адаптация рабочей программы дисциплины СГ.04. Физическая культура проводится при реализации адаптивной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена – основной образовательной программы по специальности 31.02.01 Лечебное дело в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

5.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплин

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам, указанным в рабочей программе, предоставлен в формах, адаптированных для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов:

Для лиц с нарушением зрения (не менее двух видов):

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушением слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата (не менее двух видов):

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья обеспечены доступом к сети Интернет.

5.2. Материально-техническое оснащение кабинетов

Оснащение отвечает особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Кабинеты оснащены оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья:

1. для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие специального оборудования - портативный дисплей Брайля, который озвучивает все действия пользователя, обеспечивает комфортную работу на компьютере и доступность информации. Дисплей сочетает в себе новейшие технологии, самую удобную для пользователя клавиатуру, эргономичное расположение органов управления, подключение USB кабелем.

- присутствие тьютора, оказывающего обучающемуся необходимую помощь: обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию образовательной организации.

2. для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество определены с учетом размеров помещения);

- обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3. для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения

образовательной организации, а также их пребывания в указанных помещениях:

- наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, широких лифтов со звуковым сигналом, световой навигации, платформы для подъема инвалидных колясок; локального понижения стоек-барьеров до высоты не более 0,8 м;
- наличие специальных кресел и других приспособлений,
- наличие санитарной комнаты, оборудованной адаптированной мебелью.

5.3. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Указанные в разделе программы формы и методы контроля и оценки результатов обучения проводятся с учетом возможности обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Предоставляется возможность выбора формы ответа (устно, письменно на бумаге, письменное на компьютере) при сдаче промежуточной аттестации с учетом индивидуальных особенностей.

При проведении промежуточной аттестации обучающимися предоставляется увеличенное время на подготовку к ответу.