

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Иванкова Анна Владимировна

Должность: директор

Дата подписания: 26.11.2025 09:42:41

Уникальный программный ключ:

877a7ab2119a87dfbf02a743a9d821f98871d35fe3a6980144ee67d304162f93

**Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Тюменской области  
«Ишимский медицинский колледж»**

Рассмотрено на заседании ЦМК ОД

Протокол № 1

от «25» сентября 2025 г.

Председатель ЦМК:

 Ибраева Э.К.

Приложение № 4

к ППСЗ по специальности

31.02.01 Лечебное дело

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования специальности 31.02.01 Лечебное дело.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области «Ишимский медицинский колледж».

Разработчик: Левшук Оксана Владимировна преподаватель высшей квалификационной категории, дисциплины «Физическая культура» ГАПОУ ТО «Ишимский медицинский колледж».

Рецензент: Поливаев Алексей Геннадьевич, доцент кафедры естественнонаучного образования и физической культуры, заместитель директора ИПИ им. П.П. Ершова (филиала) ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет».

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                                                        |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>                          | <b>3</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>                                               | <b>4</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>                                                   | <b>14</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>                           | <b>17</b> |
| <b>5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С<br/>ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....</b> | <b>18</b> |

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

##### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 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:

ОК 04, ОК 08.

##### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код<br>ПК, ОК, ЛР | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04<br>ОК 08    | <u>Уметь:</u><br><br>организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;<br><br>использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | <u>Знать:</u><br><br>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;<br><br>основы проектной деятельности;<br><br>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br><br>основы здорового образа жизни;<br><br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;<br><br>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 |
|---------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                  | <b>168</b>  |
| В том числе:                                                  |             |
| теоретические занятия                                         | <b>10</b>   |
| практические занятия                                          | <b>158</b>  |
| <b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b> |             |

| Наименование разделов и тем                             | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Объем в часах | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                       | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3             | 4                                                                                              |
| <b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4             |                                                                                                |
| <b>Тема 1.1.</b>                                        | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4             | ОК 04<br>ОК 08                                                                                 |
| Здоровый образ жизни                                    | <p>Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.</p> <p>Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.</p> <p>Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и</p> | 4             |                                                                                                |

|                                                                                                         |                                                                                                                                             |       |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|
|                                                                                                         | задачи физической культуры                                                                                                                  |       |       |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                                                                        |                                                                                                                                             | 32/32 |       |
| <b>Тема 2.1.</b><br><br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | Содержание учебного материала                                                                                                               | 6     | ОК 04 |
|                                                                                                         | В том числе <b>практических занятий</b>                                                                                                     | 6     | ОК 08 |
|                                                                                                         | Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | 6     |       |
| <b>Тема 2.2.</b><br><br>Совершенствование техники длительного бега                                      | Содержание учебного материала                                                                                                               | 6     | ОК 04 |
|                                                                                                         | В том числе <b>практических занятий</b>                                                                                                     | 6     | ОК 08 |
|                                                                                                         | Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут                                                                   | 6     |       |
| <b>Тема 2.3.</b><br><br>Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега                     | Содержание учебного материала:                                                                                                              | 6     | ОК 04 |
|                                                                                                         | В том числе <b>практических занятий</b>                                                                                                     | 6     | ОК 08 |
|                                                                                                         | Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП                                               | 6     |       |
| <b>Тема 2.4.</b><br><br>Эстафетный бег 4x100.<br><br>Челночный бег                                      | Содержание учебного материала                                                                                                               | 6     | ОК 04 |
|                                                                                                         | В том числе <b>практических занятий</b>                                                                                                     | 6     | ОК 08 |
|                                                                                                         | Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега                                                                                          | 6     |       |
| <b>Тема 2.5.</b>                                                                                        | Содержание учебного материала                                                                                                               | 8     | ОК 04 |

|                                                                                        |                                                                                                                         |       |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|
| Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках                                     |                                                                                                                         |       | ОК 08 |
|                                                                                        | В том числе <b>практических занятий</b>                                                                                 | 8     |       |
|                                                                                        | Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость | 8     |       |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>                                                              |                                                                                                                         | 38/38 |       |
| <b>Тема 3.1.</b><br><br>Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | Содержание учебного материала                                                                                           | 4     | ОК 04 |
|                                                                                        | В том числе <b>практических занятий</b>                                                                                 | 4     | ОК 08 |
|                                                                                        | Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП                                                      | 4     |       |
| <b>Тема 3.2.</b><br><br>Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП        | Содержание учебного материала                                                                                           | 4     | ОК 04 |
|                                                                                        | В том числе <b>практических занятий</b>                                                                                 | 4     | ОК 08 |
|                                                                                        | Выполнение комплекса упражнений по ОФП                                                                                  | 4     |       |
| <b>Тема 3.3.</b><br><br>Нижняя прямая и боковая подача. ОФП                            | Содержание учебного материала                                                                                           | 6     | ОК 04 |
|                                                                                        | В том числе <b>практических занятий</b>                                                                                 | 6     | ОК 08 |
|                                                                                        | Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног                             | 6     |       |
| <b>Тема 3.4.</b><br><br>Верхняя прямая подача. ОФП                                     | Содержание учебного материала                                                                                           | 6     | ОК 04 |
|                                                                                        | В том числе <b>практических занятий</b>                                                                                 | 6     | ОК 08 |
|                                                                                        | Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса,                                                       | 6     |       |

|                                                                              |                                                                |       |       |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------|-------|
|                                                                              | брюшного пресса, мышц ног                                      |       |       |
| <b>Тема 3.5.</b><br><br>Тактика игры в защите и нападении                    | Содержание учебного материала                                  | 6     | OK 04 |
|                                                                              | В том числе <b>практических занятий</b>                        | 6     | OK 08 |
|                                                                              | Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча       | 6     |       |
| <b>Тема 3.6.</b><br><br>Тактика игры в защите и нападении                    | Содержание учебного материала                                  | 4     | OK 04 |
|                                                                              | В том числе <b>практических занятий</b>                        | 4     | OK 08 |
|                                                                              | Отработка навыков судейства в волейболе                        | 4     |       |
| <b>Тема 3.7.</b><br><br>Контроль выполнения тестов по волейболу              | Содержание учебного материала                                  | 8     | OK 04 |
|                                                                              | В том числе <b>практических занятий</b>                        | 8     | OK 08 |
|                                                                              | Выполнение передачи мяча в парах                               | 2     |       |
|                                                                              | Игра по упрощённым правилам волейбола                          | 2     |       |
|                                                                              | Игра по правилам                                               | 4     |       |
| <b>Раздел 4. Баскетбол</b>                                                   |                                                                | 42/42 |       |
| <b>Тема 4.1.</b><br><br>Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП | Содержание учебного материала                                  | 8     | OK 04 |
|                                                                              | В том числе <b>практических занятий</b>                        | 8     | OK 08 |
|                                                                              | Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног | 8     |       |
| <b>Тема 4.2.</b>                                                             | Содержание учебного материала                                  | 6     | OK 04 |

|                                                                                             |                                                                                                                                        |   |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|
| Передачи мяча. ОФП                                                                          | В том числе <b>практических занятий</b>                                                                                                | 6 | ОК 08 |
|                                                                                             | Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. | 6 |       |
| <b>Тема 4.3.</b>                                                                            | Содержание учебного материала                                                                                                          | 8 | ОК 04 |
| Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП                      | В том числе <b>практических занятий</b>                                                                                                | 8 | ОК 08 |
|                                                                                             | Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса                                                | 8 |       |
| <b>Тема 4.4.</b>                                                                            | Содержание учебного материала                                                                                                          | 6 | ОК 04 |
| Техника штрафных бросков. ОФП                                                               | В том числе <b>практических занятий</b>                                                                                                | 6 | ОК 08 |
|                                                                                             | Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног                                                                 | 6 |       |
| <b>Тема 4.5.</b>                                                                            | Содержание учебного материала                                                                                                          | 8 | ОК 04 |
| Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | В том числе <b>практических занятий</b>                                                                                                | 8 | ОК 08 |
|                                                                                             | Игра по упрощенным правилам баскетбола                                                                                                 | 4 |       |
|                                                                                             | Игра по правилам                                                                                                                       | 4 |       |
| <b>Тема 4.6.</b>                                                                            | Содержание учебного материала                                                                                                          | 6 | ОК 04 |
| Практика судейства в баскетболе                                                             | В том числе <b>практических занятий</b>                                                                                                | 6 | ОК 08 |
|                                                                                             | Практика в судействе соревнований по баскетболу                                                                                        | 2 |       |
|                                                                                             | Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в                                                                      | 4 |       |

|                                                           |                                                                                          |       |       |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|
|                                                           | два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскет-больная «дорожка» |       |       |
| <b>Раздел 5. Гимнастика</b>                               |                                                                                          | 16/12 |       |
| Тема 5.1.                                                 | Содержание учебного материала                                                            | 2     | ОК 04 |
| Строевые приемы                                           | В том числе <b>практических занятий</b>                                                  | 2     | ОК 08 |
|                                                           | Отработка строевых приёмов                                                               | 2     |       |
| <b>Тема 5.2.</b><br><br>Техника акробатических упражнений | Содержание учебного материала                                                            | 2     | ОК 04 |
|                                                           | В том числе <b>практических занятий</b>                                                  | 2     | ОК 08 |
|                                                           | Отработка техники акробатических упражнений                                              | 2     |       |
| <b>Тема 5.3.</b><br><br>Техника акробатических упражнений | Содержание учебного материала                                                            | 2     | ОК 04 |
|                                                           | В том числе <b>практических занятий</b>                                                  | 2     | ОК 08 |
|                                                           | Отработка техники акробатических упражнений                                              | 2     |       |
| <b>Тема 5.4.</b><br><br>Техника акробатических упражнений | Содержание учебного материала                                                            | 2     | ОК 04 |
|                                                           | Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок                 | 1     | ОК 08 |
|                                                           | В том числе <b>практических занятий</b>                                                  | 2     |       |
|                                                           | Отработка техники акробатических упражнений                                              | 1     |       |
| <b>Тема 5.5.</b>                                          | Содержание учебного материала                                                            | 8     | ОК 04 |

|                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |       |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|
| Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися              | 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 | 2     | ОК 08 |
|                                                                     | В том числе <b>практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  | 6     |       |
|                                                                     | Выполнение комплекса ОРУ                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1     |       |
|                                                                     | Контроль комбинации по акробатике                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1     |       |
|                                                                     | Контроль комбинации на бревне, брусьях                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2     |       |
|                                                                     | Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП                                                                                                                                                                                                                          | 2     |       |
| <b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 26/26 | ОК 04 |
| <b>Тема.6.1.</b><br><br>Игровая стойка, основные удары в бадминтоне | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4     | ОК 08 |
|                                                                     | В том числе <b>практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4     |       |
|                                                                     | Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики                                                                                                                                                      | 4     |       |
| <b>Тема 6.2.</b><br><br>Подачи                                      | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                            | 6     | ОК 04 |
|                                                                     | В том числе <b>практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  | 6     | ОК 08 |
|                                                                     | Отработка подач                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 6     |       |
| <b>Тема 6.3.</b>                                                    | Содержание учебного материала:                                                                                                                                                                                                                                                                           | 6     | ОК 04 |
|                                                                     | В том числе <b>практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  | 6     | ОК 08 |

|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |      |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|
| Нападающий удар                                                                               | Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 6    |       |
| Тема 6.4.<br><br>Судейство соревнований по бадминтону                                         | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10   | ОК 04 |
|                                                                                               | В том числе <b>практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 10   | ОК 08 |
|                                                                                               | Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4    |       |
|                                                                                               | Контроль техники подач, ударов справа, слева                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3    |       |
|                                                                                               | Контроль техники игры: одиночные, парные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3    |       |
| <b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 10/8 |       |
| Тема 7.1.<br><br>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10   | ОК 04 |
|                                                                                               | 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.<br><br>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.<br><br>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.<br><br>Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.<br><br>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффектив- | 2    | ОК 08 |

|                                                     |                                                                                             |            |  |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|
|                                                     | ности ППФП                                                                                  |            |  |
|                                                     | В том числе <b>практических занятий</b>                                                     | 8          |  |
|                                                     | Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий | 4          |  |
|                                                     | Формирование профессионально значимых физических качеств                                    | 4          |  |
| Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет |                                                                                             |            |  |
| Всего                                               |                                                                                             | <b>168</b> |  |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и инвентарем для проведения практических занятий.

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.**

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

##### Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- шкаф книжный;
- шкаф хозяйственный;
- посадочные места по количеству учащихся;
- рабочее место преподавателя;
- зеркало;
- аптечка.

##### Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- весы напольные;
- музыкальный центр.

##### Спортивный инвентарь по видам спорта.

- *Легкая атлетика;*
- гранаты (болванки) 500 г., 700 г. (6 шт.);
- стартовые флажки (2 шт.);
- секундомер (2 шт.);
- манишки (20 – 25 шт.).
- *Гимнастика:*
- гимнастическая скамейка (4 шт.);
- шведская стенка (4-6 шт.);
- гимнастические маты (6-8 шт.);
- набивные мячи (1 кг. – 6-8 шт., 2 кг. – 6-8 шт., 3 кг. – 6-8 шт.);
- гимнастическая скакалка (20-25 шт.);
- перекладина навесная (1-2 шт.);
- гантели (1,5 кг. – 40 шт.);
- коврик гимнастический (20 – 25 шт.);
- обруч (8-10 шт.);
- гимнастические палки (10-15 шт.);

- эспандер (2 шт.);
- ролик (2-4 шт.);
- утяжелитель (16-20 шт.);
- степ платформа (6-8 шт.);
- скамья для жима лежа со стойками) – 1шт.;
- скамья регулируемая (1 шт.);
- скамья для пресса (1 шт.);
- гриф кривой (1 – 2 шт.);
- гриф (1-2 шт.);
- блины к штанге (7 кг – 2-4 шт., 9 кг – 2-4 шт., 10 кг – 2-4 шт.).
- *Инвентарь и экипировка для спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол), а также, настольного тенниса, бадминтона и т.д.:*
- мяч волейбольный (10 - 15 шт.);
- мяч баскетбольный (10 - 15 шт.);
- мяч футбольный (3 шт.);
- насос для мячей (1 шт.);
- щит баскетбольный с кольцом (2 шт.);
- сетка волейбольная (1 шт.);
- тележка для хранения волейбольных мячей (й шт.);
- стол для настольного тенниса (1-2 шт.);
- комплект ракеток для настольного тенниса (2-4 шт.);
- шары для настольного тенниса (10 шт.);
- свисток (2 шт.);
- комплект волейбольной формы (жен. – 10 – 12 шт.; муж. – 10 – 12 шт.);
- комплект баскетбольной формы (жен. – 10 шт.; муж. – 10 шт.);
- комплект футбольной формы (муж. – 10 – 12 шт.);
- комплект наколенников волейбольных (10 – 12 шт.).
- *Лыжный спорт:*
- Лыжи (25-30 пар);
- палки лыжные (25-30 пар);
- ботинки лыжные (25-30 пар);
- пробка лыжная (1 шт.);
- дрель ручная (1 шт.).
- *Туристский инвентарь:*
- рюкзак (2-4 шт.);
- палатка туристическая (1-2 шт.);

- спальный мешок (4-6 шт.).
- *Другой инвентарь:*
- коньки хоккейные (25-30 пар);
- шахматная доска + набор шахмат (4-6 шт.);
- часы шахматные (1- 2 шт.).
- *Тренажеры:*
- вибромассажер (1 шт.);
- магнитная беговая дорожка (1 шт.);
- эллиптический тренажер (1 шт.);
- стол для армреслинга (1 шт.);

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева.- [7-изд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный
2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2021. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

#### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>(дата обращения: 02.08.2025).
2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и дПОП. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>(дата обращения: 02.08.2025).

#### **3.2.3. Дополнительные источники**

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: 02.08.2025).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Методы оценки                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>Знать:</u></p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>                                                                                                                                                          | <p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>                                                                                                                                                                                      | <p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>                                                                  |
| <p><u>Уметь:</u></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p> | <p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p> | <p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p> |

## **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 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.

### *Оборудование кабинета для обучающихся с различными видами ограничения здоровья*

Оснащение кабинета должно отвечать особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Кабинеты должны быть оснащены оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья.

Кабинет, в котором обучаются лица с нарушением слуха, должен быть оборудован радиоклассом, компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

Для слабовидящих обучающихся в кабинете предусматриваются просмотр удаленных объектов при помощи видеоувеличителей для удаленного просмотра. Использование Брайлевской компьютерной техники, электронных луп, программ не визуального доступа к информации, технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата кабинет должен быть оборудован передвижными регулируемые партами с источником питания.

Вышеуказанное оснащение устанавливается в кабинете при наличии обучающихся по адаптированной образовательной программе с учетом имеющегося типа нарушений здоровья у обучающегося.

### *Информационное и методическое обеспечение обучающихся*

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам, указанным в п.3.2 рабочей программы, должен быть представлен в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

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

6. в печатной форме увеличенным шрифтом;
7. в форме электронного документа;
8. в форме аудиофайла;
9. в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

10. в печатной форме;
11. в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (не менее двух видов): - в печатной форме;

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

Для лиц с нервно-психическими нарушениями (расстройство аутического спектра, нарушение психического развития):

13. использование текста с иллюстрациями; - мультимедийные материалы.

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

#### *Формы и методы контроля и оценки результатов обучения*

Указанные в п. 4 программы формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся. Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания, обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза, установленного для подготовки к ответу обучающимся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.