

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Попов Анатолий Николаевич
Должность: директор
Дата подписания: 03.09.2026 17:04:57
Уникальный программный ключ:
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

Приложение 4.
ОП СПО/ППССЗ специальность
31.02.01 Лечебное дело

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ¹
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
*в том числе адаптированная для обучения инвалидов
и лиц с ограниченными возможностями здоровья*

для специальности
31.02.01 Лечебное дело
(3 курс)

Квалификация: *фельдшер*
Форма обучения: *очная (на базе 11 классов)*
Год начала подготовки по УП: 2026
Образовательный стандарт (ФГОС): *№ 526 от 04.07.2022*

¹ Рабочая программа подлежит ежегодной актуализации в составе образовательной программы среднего профессионального образования/программы подготовки специалистов среднего звена (ОП СПО/ППССЗ). Сведения об актуализации ОП СПО/ППССЗ вносятся в лист актуализации ОП СПО/ППССЗ.

СОДЕРЖАНИЕ

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
5.ПЕРЕЧНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура является частью образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена (далее ОП – СПО - ППССЗ) в соответствии с ФГОССПО для специальности 31.02.01 Лечебное дело (4 июля 2022 г. N 526).

При реализации рабочей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура может быть использована в профессиональной подготовке, переподготовке и повышении квалификации рабочих по профессиям.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОП СПО - ППССЗ:

Дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл, реализуется на 1-3 курсе.

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

1.3.1. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

У₁ организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;

У₂ использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

знать:

З₁ психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;

З₂ основы проектной деятельности;

З₃ роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З₄ основы здорового образа жизни;

З₅ условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;

З₆ правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

1.3.2. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен сформировать следующие компетенции:

-общие:

ОК₀₄ Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК₀₈ Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.3.3. В результате освоения программы учебной дисциплины реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов (ЛР):

ЛР₉ Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде

ЛР₁₁ Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	44
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	44
в том числе:	
-лекции	2
-практические занятия	42
-лабораторные занятия	-
-самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация (V семестр) - зачёт (VI семестр) – зачёт с оценкой	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия и лабораторные работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Формируемые компетенции, личностные результаты
	V семестр	20	
Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности		2	
Тема 1.1. Основы физической культуры	<i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике.</i> Содержание учебного материала 1. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность. 2. Сущность и ценности физической культуры. 3. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. 4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий). 5. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	2	ОК 04 - ЛР 11
Раздел 2. Легкая атлетика		6	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	<i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике.</i> Практическое занятие № 1: Техника бега на средние и длинные дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а	2	ОК 08 - ЛР 09

	также 60-100-150 и т.д.		
Тема 2.2. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	Практическое занятие № 2: Техника бега на средние и длинные дистанции. 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	ОК ₀₄ - ЛР ₁₁
Тема 2.3. Общая физическая подготовка.	Практическое занятие № 3: Подвижные игры с элементами легкой атлетики	2	ОК ₀₈ - ЛР ₀₉
Раздел 3. Гимнастика		12	
Тема 3.1. Совершенствование техники опорного прыжка «Гимнастический козёл»	<i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике, лыжам.</i> Практическое занятие № 4: Совершенствование техники опорного прыжка.	2	ОК ₀₄ - ЛР ₁₁
Тема 3.2. Совершенствование техники опорного прыжка «Гимнастический козёл»	Практическое занятие № 5: Совершенствование техники опорного прыжка.	2	ОК ₀₈ - ЛР ₀₉
Тема 3.3. Совершенствование техники опорного прыжка «Гимнастический козёл»	Практическое занятие № 6: Совершенствование техники опорного прыжка.	2	ОК ₀₄ - ЛР ₁₁
Тема 3.4. Совершенствование техники кувырка вперёд в группировке	Практическое занятие № 7: Совершенствование техники кувырка вперед в группировке. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища	2	ОК ₀₈ - ЛР ₀₉
Тема 3.5. Совершенствование техники кувырка вперёд в группировке	Практическое занятие № 8: Совершенствование техники кувырка вперед в группировке. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища	2	ОК ₀₄ - ЛР ₁₁

Тема 3.6. Совершенствование техники кувырка вперёд в группировке Промежуточная аттестация	Практическое занятие № 9: Совершенствование техники кувырка вперед в группировке. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища	2	ОК 08 - ЛР 09
	<i>Итого за V семестр:</i>	20 ч.	
	<i>Аудиторная нагрузка:</i>	20 ч.	
	<i>в том числе:</i> <i>лекции:</i>	2 ч.	
	<i>практические занятия:</i>	18 ч.	
	<i>лабораторные работы:</i>	-	
	<i>самостоятельная работа:</i>	-	
	Промежуточная аттестация: зачёт V семестр		
<i>VI семестр</i>		24	
Раздел 4. Лыжная подготовка		12	
Тема 4.1. Совершенствование техники передвижения различными ходами на лыжах	<i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике, лыжам.</i> Практические занятия № 10: Выполнение поворотов переступанием и махом. Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км.	2	ОК 04 - ЛР 11
Тема 4.2. Совершенствование техники передвижения различными ходами на лыжах	Практические занятия № 11: Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.	2	ОК 08 - ЛР 09

Тема 4.3. Совершенствование техники передвижения различными ходами на лыжах	Практические занятия № 12: Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.	2	ОК ₀₄ - ЛР ₁₁
Тема 4.4. Совершенствование техники преодоления подъемов, спусков	Практические занятия № 13: Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.	2	ОК ₀₈ - ЛР ₀₉
Тема 4.5. Совершенствование техники преодоления подъемов, спусков	Практические занятия № 14: Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.	2	ОК ₀₄ - ЛР ₁₁
Тема 4.6. Совершенствование техники поворотов на лыжах.	Практические занятия № 15: Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов.	2	ОК ₀₈ - ЛР ₀₉
Раздел 5. Лёгкая атлетика		12	
Тема 5.1. Совершенствование техники эстафетного бега.	<i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике, лыжам.</i> Практические занятия № 16: Совершенствование техники эстафетного бега	2	ОК ₀₄ - ЛР ₁₁
Тема 5.2. Совершенствование техники эстафетного бега.	Практические занятия № 17: Совершенствование техники эстафетного бега	2	ОК ₀₈ - ЛР ₀₉
Тема 5.3. Совершенствование техники спортивной ходьбы	Практические занятия № 18: Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	ОК ₀₄ - ЛР ₁₁
Тема 5.4. Кроссовая подготовка	Практические занятия № 19: Техника бега по пересеченной местности Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции	2	ОК ₀₈ - ЛР ₀₉
Тема 5.5. Кроссовая подготовка	Практические занятия № 20: Техника бега по пересеченной местности Развитие координационных	2	ОК ₀₄ - ЛР ₁₁

	способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции		
Тема 5.6. Промежуточная аттестация.	Практическое занятие № 21 Зачет с оценкой	2	ОК ₀₈ - ЛР ₀₉
	<i>Итого за VI семестр:</i>	<i>24 ч.</i>	
	<i>Аудиторная нагрузка:</i>	<i>24 ч.</i>	
	<i>в том числе:</i>		
	<i>лекции:</i>	-	
	<i>практические занятия:</i>	24 ч.	
	<i>лабораторные работы:</i>	-	
	<i>самостоятельная работа:</i>	-	
	Зачёт с оценкой - VI семестр		
	ВСЕГО ЧАСОВ	44	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Учебная дисциплина реализуется в спортивном зале № 2

Оборудование спортивного зала:

I. Специализированная мебель и системы хранения	
Основное оборудование	
Шкаф	Материал фасада – ДСП (3 секции)
Шкаф гардеробный	Материал фасада – ДСП (2 секции)
Тумбочка на колесах,	Материал фасад – ДСП (3 ящика)
Стулья (3 штуки)	
Вешалка	Вид вешалки - стойка Способ установки - напольная Количество крючков для одежды - 6 шт Материал - ЛМДФ, сталь, массив дерева Цвет - черный/средне-коричневый
Дополнительное оборудование	
- гантели 2 шт; - игра «Дартс» 1 шт; - козел гимнаст 1шт; - лыжи 60 пар; - маты гимнастические 8 шт; - брусья гимнастические 1 шт; - гири до 16 кг 2 шт; - гири до 32 кг 1 шт; - волейбольная сетка 1 шт; - гимнастические перекладины 2 шт; - мячи волейбольные 10 шт; - ракетки и мячи для настольного тенниса 10 комплектов; - скамейки гимнастические 8 шт; - шведская стенка 4 пролета; - стол для настольного тенниса 1 шт;	Спортивный инвентарь для занятий физической культурой
II. Технические средства	
Основное оборудование- нет	
Компьютер с лицензионным программным обеспечением	Компьютер в сборе (монитор, клавиатура, мышь)
Дополнительное оборудование	
Огнетушитель	Углекислотный/порошковый, металл
III. Демонстрационные учебно-наглядные пособия	
Основное оборудование	
Учебно-методический комплекс: -РП, ФОС, КТП, МУПР, комплекты проверочных/диагностических работ	Бумага А4, скоросшиватель, стр. 35, иллюстрации цветные
Стенды: -уголок ТБ	Размер: 600х600мм Кол-во карманов: А4 плоский – 10 шт. Материалы: основа - пластик ПВХ, фон - цветная виниловая плёнка, карманы - прозрачный ударопрочный пластик Метод крепления карманов: двухсторонний скотч

	повышенной адгезии Метод крепления стенда к стене: жесткий крепёж (саморезы) или двухсторонний скотч
--	---

Спортивный зал № 2 для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, а также читальный зал, помещение для самостоятельной работы с доступом к сети «Интернет» и ЭИОС.

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:

– Системное и прикладное ПО

№ п/п	Наименование	№ лицензии
1.	Windows 7 Professional Russian Academic Edition	Лицензия №60498129 от 13.06.2012
2.	Office Professional Plus 2007 Russian Academic Edition	Лицензия №41850040 от 06.03.2007 Лицензия №43509317 от 19.02.2008 Лицензия №45550108 от 08.06.2009
3.	Office Professional Plus 2010 Russian Academic Edition	Лицензия №47077263 от 24.06.2010
4.	Антивирусная защита на 200 рабочих станций сроком на 12 месяцев Dr.Web Desktop Security Suite	Лицензия №151911573 от 11.11.2024
5.	Компас-3D v21, учебная лицензия, лицензия для преподавателя с библиотеками и приложениями	Индивидуальное дополнительное соглашение с конечным пользователем № КАД-22-1149, 2022 год
6.	APM WinMachine 2010 (версия 10.1)	Лицензионное соглашение №14000 от 18.04.2012
7.	Программный межсетевой экран «Интернет Контроль Сервер», Стандарт на 100 пользователей	Сублицензионный договор №УТ0037968 06.03.2024

Программное обеспечение по GNU General Public License (свободно распространяемое)

№ п/п	Перечень
1.	7-zip
2.	STDU Viewer
3.	Acrobar Reader
4.	Mozilla Firefox
5.	Google Chrome
6.	Яндекс Браузер
7.	Moodle
8.	Notepad++
9.	PascalABC

При изучении дисциплины в формате электронного обучения с использованием ДОТ

Неограниченная возможность доступа обучающегося к ЭИОС из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), как на территории организации, так и вне ее. Доступ к системам видеоконференцсвязи ЭИОС (мобильная и десктопная версии).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные источники:

1. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2026. — 214 с. — ISBN 978-5-406-15281-2. — URL: <https://book.ru/book/959228> (дата обращения: 04.12.2025). — Текст : электронный.

2. Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2025. — 256 с. — ISBN 978-5-466-08699-7. — URL: <https://book.ru/book/957522> (дата обращения: 04.12.2025). — Текст : электронный.

3.2.2 Дополнительные источники:

3. Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва : Русайнс, 2025. — 96 с. — ISBN 978-5-466-08700-0. — URL: <https://book.ru/book/957523> (дата обращения: 04.12.2025). — Текст : электронный.

4. Киреева, Е. А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва: Русайнс, 2024. — 104 с. — ISBN 978-5-466-03655-8. — URL: <https://book.ru/book/951025>

3.2.4 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

5. ЭБС BOOK.ru – электронно-библиотечная система. Режим доступа: . ЭБС BOOK.ru – электронно-библиотечная система. Режим доступа: <https://www.book.ru/>.

6. ЭБС Лань – электронно-библиотечная система. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>

7. Электронная информационная образовательная среда ОрИПС. Режим доступа: <http://mindload.ru/login/index.php>.

8. СПС «Консультант Плюс». Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>.

9. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. Режим доступа <http://elibrary.ru>

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, а также выполнения обучающимися тестовых заданий, решения ситуационных задач и т.п.

Промежуточная аттестация в форме зачёта (I-V семестр), зачёта с оценкой в VI семестре.

Результаты обучения (У, З, ОК/ПК, ЛР)	Показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК₀₄ эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ЛР₁₁ проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры; З₁ психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; З₂ основы проектной деятельности; З₃ роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; У₁ организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;	- обучающийся понимает <i>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</i> - <i>здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</i> - проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; - <i>физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</i>	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Зачёт; Зачёт с оценкой
ОК₀₈ Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; ЛР₉ Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде; З₄ основ здорового образа жизни; З₅ условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; З₆ правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	- выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм; - <i>применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;</i> - <i>использование средств профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</i>	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов зачёт; Зачёт с оценкой

У ₂ использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.		
---	--	--

5.ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

5.1 Пассивные: лекции, беседы.

5.2 Активные и интерактивные:
подвижные игры с мячом, обручем, эстафетными палочками и т.д.