

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 18.06.2025 06:24:19  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО 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

**31.02.03 Лабораторная диагностика**

Форма обучения

**очная**

Сургут, 2025 г.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика, утвержденного Министерством Просвещения Российской Федерации Приказ от 04 июля 2022 г. № 525.

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 31.02.03 Лабораторная диагностика.

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	<ul style="list-style-type: none"><li>– организовывать работу коллектива и команды;</li><li>– взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</li><li>– использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</li><li>– основы проектной деятельности;</li><li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>– основы здорового образа жизни;</li><li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</li><li>– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li></ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>122</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>108</b>
в том числе:	
практические занятия	108
<i>Самостоятельная работа</i>	10
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)	<b>4</b>

## 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	30	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		22	
<b>Тема 1.1.</b> Легкая атлетика Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	1. <b>Практическое занятие 1.</b> 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
<b>Тема 1.2.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	ОК 08
	1. <b>Практическое занятия 2.</b> 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. <b>Практическое занятие 3.</b> Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.	2	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
		2	
<b>Тема 1.3.</b> Техника бега на средние и длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	ОК 08
	1. <b>Практическое занятие 4.</b> 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.	2	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

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

Оздоровительная скандинавская ходьба Техника ходьбы.	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1. <b>Практическое занятие 12.</b> Разучивание техники ходьбы.	<b>2</b>	
Тема 2.2. Техника ходьбы. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий при ходьбе.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1. <b>Практические занятия 13.</b> Техника ходьбы Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий при ходьбе.	2	
Тема 2.3. Техника ходьбы, техника дыхания при ходьбе	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1. <b>Практические занятия 14.</b> Техника ходьбы, техника дыхания при ходьбе Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий при ходьбе.	2	
	2. <b>Практическое занятие 15.</b> Отработка техники дыхания при ходьбе.	2	
<b>2 семестр</b>		<b>36</b>	
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</b>		<b>14</b>	
Тема 3.1. Атлетическая гимнастика и развитие физических качеств человека	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1. <b>Практическое занятие 16.</b> 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	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	1. <b>Практическое занятие 17.</b> Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах.	2	ОК 04, ОК 08
	2. <b>Практическое занятие 18.</b> Выполнение упражнений на тренажерах.	2	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

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

близкой, средней и дальней дистанции.	2. <b>Практическое занятие 28.</b> Совершенствование техники передвижений, владения мячом. 3. <b>Практическое занятие 29.</b> Обучение технике штрафных бросков в корзину.	2	
Тема 4.4. Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	1. <b>Практическое занятия 30.</b> Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении. 2. <b>Практическое занятие 31.</b> ПриктичОбучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.	2 2	
Тема 4.5. Техника нападения и защиты. Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	1. <b>Практические занятие 32.</b> Техника нападения и защиты.	2	
<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>		<b>2</b>	
<b>2 курс</b>		<b>36</b>	
<b>3 семестр</b>		<b>36</b>	
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>		<b>26</b>	
Тема 5.1. Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	1. <b>Практическое занятие 33.</b> Перемещение по площадке.	2	
Тема 5.2. Техника стоек и перемещений	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	1. <b>Практическое занятие 34.</b> Техника стоек и перемещений. 2. <b>Практическое занятие 35.</b> Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.	2 2	
Тема 5.3. Обучение технике	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	

приема и передачи мяча.	1. <b>Практическое занятие 36.</b> Техника владения мячом. Обучение технике подач мяча.	2	
	2. <b>Практическое занятие 37.</b> Обучение технике приема и передачи мяча.	2	
	3. <b>Практическое занятие 38.</b> Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах.	2	
Тема 5.4. Обучение технике нападающего удара и блокирования.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	1. <b>Практическое занятие 39.</b> Обучение технике нападающего удара и блокирования.	2	
	2. <b>Практическое занятие 40.</b> Обучение технике нападающего удара и блокирования.	2	
3. <b>Практическое занятие 41.</b> Обучение технике нападающего удара и блокирования.	2		
Тема 5.5. Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	1. <b>Практическое занятие 42.</b> Техника нападения и защиты.	2	
	2. <b>Практическое занятие 43.</b> Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении.	2	
	3. <b>Практическое занятие 44.</b> Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении.	2	
4. <b>Практическое занятие 45.</b> Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении.	2		
Самостоятельная работа обучающихся Повторение специальных упражнений		<b>10</b>	
<b>4 семестр</b>		<b>20</b>	
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>		<b>18</b>	
Тема 6.1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки лыжам	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	1. <b>Практическое занятие 46.</b> Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки лыжам, замер инвентаря.	2	
Тема 6.2. Техника	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	

передвижения бесшажным ходом.	1.Практическое занятие 47. Обучение бесшажный ходу.	2	
	2.Практическое занятие 48. Обучение бесшажный ходу.	2	
Тема 6.3. Техника передвижения одношажным попеременным ходом	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	1.Практическое занятие 49. Обучение одношажному попеременному ходу. Выполнение поворотов переступанием и махом.	2	
	2. Практическое занятие 50. Совершенствование техники передвижения одношажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км.	2	
Тема 6.4. Техника передвижения двухшажным попеременным ходом	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	1. Практические занятия 51. Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км.	2	
	2. Практическое занятие 52. 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.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	1. Практическое занятие 51. Прохождение дистанции 3 км. 2. Практическое занятие 52. Прохождение дистанции 3 км.	2 2	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		2	
Всего:		122	

### 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).	<a href="https://urait.ru/bcode/562057">https://urait.ru/bcode/562057</a>

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)	<a href="https://urait.ru/bcode/563631">https://urait.ru/bcode/563631</a>
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.	<a href="https://urait.ru/bcode/538618">https://urait.ru/bcode/538618</a>
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).	<a href="https://urait.ru/bcode/556353">https://urait.ru/bcode/556353</a>
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)	<a href="https://urait.ru/bcode/564848">https://urait.ru/bcode/564848</a>
<b>Дополнительная литература</b>				
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).	<a href="https://urait.ru/bcode/560907">https://urait.ru/bcode/560907</a>
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)	<a href="https://urait.ru/bcode/545162">https://urait.ru/bcode/545162</a>
<b>Методические разработки</b>				
	<b>Авторы, составители</b>	<b>Заглавие</b>	<b>Издательство</b>	<b>Кол-во экземпляров, код доступа</b>
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	<a href="https://elib.surgu.ru/local/umr/1023">https://elib.surgu.ru/local/umr/1023</a>

		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)	<a href="https://znaniu.m.com/catalog/document?id=418066">https://znaniu.m.com/catalog/document?id=418066</a>

### 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](http://www.consilium-medicum.com)
9. Сайт журнала «Русский медицинский журнал» [www.rmj.ru](http://www.rmj.ru)
10. Федеральная электронная медицинская библиотека - <http://www.femb.ru>
11. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт [teoriya.ru](http://www.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
<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</li> <li>– основы проектной деятельности;</li> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</li> <li>– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость);</li> <li>- правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота</li> <li>- логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний</li> <li>- применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья</li> </ul>	<p>Текущий контроль: Экспертное наблюдение и оценка знаний студентов в ходе выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практических заданий;</li> <li>- индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента;</li> <li>- спортивного тестирования;</li> <li>- написания реферата</li> </ul> <p>Диагностическое тестирование. Итоговый контроль: зачет, дифференцированный зачет</p>
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>– взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе</li> <li>– профессиональной деятельности;</li> <li>– использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li> <li>- демонстрация приверженности к здоровому образу жизни;</li> <li>- применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> </ul>	<p>Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий);</li> <li>- выполнение нормативов общей физической подготовки</li> </ul>

## **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 31.02.03 Лабораторная диагностика 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.