

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора ГБПОУ «СМГК»
№ 104/01-05од от 22.05.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04. Физическая культура

**социально-гуманитарного цикла
программы подготовки специалистов среднего звена
31.02.03 Лабораторная диагностика**

Сызрань, 2026

ОДОБРЕНА
методическим объединением
преподавателей, реализующих
образовательную программу 31.02.03
Лабораторная диагностика
Руководитель МО ОП
_____ Ю.Н. Тараборова
Протокол № 09 от 05.05.2026

Составлена в соответствии с
Федеральным государственным
образовательным стандартом
среднего профессионального
образования по специальности
31.02.03 Лабораторная диагностика
Заместитель директора по учебной
работе
_____ Н.А. Куликова

Составитель:
Студеникин Ю.Е.

Преподаватель ГБПОУ «СМГК»

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Бессараб Т.В.-

методист ГБПОУ
«СМГК»

Техническая экспертиза:

Минеева Ю.Ю.-

преподаватель ГБПОУ
«СМГК»

Содержательная экспертиза:

Иващенко М.П.

преподаватель ГБПОУ
«СМГК»

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 04 июля 2022 года № 525., примерной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	17
5.	ПРИЛОЖЕНИЯ	18
6.	ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина СГ.04 Физическая культура относится к социально-гуманитарному циклу программы подготовки специалистов среднего звена.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Обязательная часть:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Вариативная часть – не предусмотрено.

В процессе освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы общие компетенции (далее - ОК), профессиональные компетенции (далее – ПК) и личностные результаты (далее – ЛР):

Код	Наименование результата обучения
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
ЛР 2.1	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости
ЛР 3	Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих
ЛР 4.1	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда.
ЛР 5	Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России
ЛР 6	Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности
ЛР 8.1	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	114
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	104
Самостоятельная работа	Не предусмотрена
Итоговая аттестация (дифференцированный зачет)	2

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
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		2	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2.1, ЛР 3, ЛР 4.1, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8.1
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	1,2
	1. 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 стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. 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. Особенности организации физического воспитания в образовательной организации (валеологическая и	2	

		профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры		
Раздел 2. Легкая атлетика			20	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2.1, ЛР 3, ЛР 4.1, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8.1
Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции, техника спортивной ходьбы	Содержание учебного материала		4	1,2,3
	Практические занятия		4	
	1.	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	4	
Тема 2.2. Техника длительного бега	Содержание учебного материала		4	1,2,3
	Практические занятия		4	
	1.	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	4	
Тема 2.3. Техника прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала		4	1,2,3
	Практические занятия		4	
	1.	Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	4	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала		4	1,2,3
	Практические занятия		4	
	1.	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	4	
Тема 2.5. Контрольные нормативы в беге и прыжках	Содержание учебного материала		4	1,2,3
	Практические занятия		4	
	1.	Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	4	
Раздел 3. Волейбол			28	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2.1,

			ЛР 3, ЛР 4.1, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8.1
Тема 3.1. Стойки и перемещения игрока. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		4
	Практические занятия		4
	1.	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по общей физической подготовке (ОФП).	2
	2.	Общая физическая и строевая подготовка. Смотр строя	2
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала		4
	Практические занятия		4
	1.	Выполнение комплекса упражнений по ОФП	4
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача мяча. ОФП	Содержание учебного материала		4
	Практические занятия		4
	1.	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4
Тема 3.4. Верхняя прямая подача мяча. ОФП	Содержание учебного материала		4
	Практические занятия		4
	1.	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала		4
	Практические занятия		4
	1.	Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча.	4
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала		4
	Практические занятия		4
	1.	Отработка навыков судейства в волейболе.	4

Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала		4	2,3
	Практические занятия		4	
	1.	Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола Игра по правилам.	4	
Раздел 4. Баскетбол			24	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2.1, ЛР 3, ЛР 4.1, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8.1
Тема 4.1. Стойка, перемещения, остановки, повороты игрока. ОФП	Содержание учебного материала		4	2,3
	Практические занятия		4	
	1.	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	4	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала		4	2,3
	Практические занятия		4	
	1.	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	4	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала		4	2,3
	Практические занятия		4	
	1.	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала		4	2,3
	Практические занятия		4	
	1.	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4	

Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала		4	2,3
	Практические занятия		4	
	1.	Игра по упрощенным правилам баскетбола	4	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала		4	2,3
	Практические занятия		4	
	1.	Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	2.	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
Раздел 5. Гимнастика			22	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2.1, ЛР 3, ЛР 4.1, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8.1
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала		4	2,3
	Практические занятия		4	
	1.	Отработка строевых приёмов	4	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала		4	2,3
	Практические занятия		4	
	1.	Отработка техники акробатических упражнений	4	
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала		6	1,2,3
	1.	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. Профессионально-	2	

		прикладная физическая подготовка.		
		Практические занятия	4	
	1.	Разучивание и выполнение упражнений с гирями	4	
Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). Профессионально-прикладная физическая подготовка		Содержание учебного материала	4	2,3
		Практические занятия	4	
	1.	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика	4	
Тема 5.5. Составление комплекса общеразвивающих упражнений и проведение их обучающимися		Содержание учебного материала	4	2,3
		Практические занятия	4	
	1.	Выполнение комплекса ОРУ	2	
	2.	Контроль комбинации по акробатике	1	
	3.	Контроль комбинации на бревне, брусьях	1	
Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика			10	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2.1, ЛР 3, ЛР 4.1, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8.1
Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне		Содержание учебного материала	4	
		Практические занятия	4	
	1.	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	4	
Тема 6.2. Подачи		Содержание учебного материала	2	
		Практические занятия	2	
	1.	Отработка подач.	2	
Тема 6.3.		Содержание учебного материала	2	

Нападающий удар	Практические занятия		2	
	1.	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш».	2	
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала		2	
	Практические занятия		2	
	1.	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	1	
	2.	Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	1	
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			8	
Тема 7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала		6	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2.1, ЛР 3, ЛР 4.1, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8.1
	1.	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. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	4	

	Практические занятия		2	
1.	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий		1	
2.	Формирование профессионально значимых физических качеств		1	
Дифференцированный зачёт			2	
			Всего	114

Уровни освоения учебного материала:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный:

- оборудованными раздевалками;
- спортивным оборудованием:
- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;
- скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;
- весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;
- техническими средствами обучения:
- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

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. Собянин, Ф.И. Физическая культура: учебник/ Ф.И. Собянин. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2020. - 221 с. - Текст: непосредственный.
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва : Издательство Юрайт, 2019. - 424 с. - Текст: непосредственный.

3.2.3. Основные электронные издания

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с.: ил. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-5517-3. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система Консультант студента. - URL: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970455173.html> (дата обращения: 24.12.2021). - Режим доступа: для зарегистр. пользователей.
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 424 с. - Текст: электронный. - ISBN 978-5-534-02612-2 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/433532> (дата обращения: 24.12.2021).

3.2.3. Основные Дополнительные источники

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник. - 5-е изд. стер. - Москва: ОИЦ Академия, 2018. - 320 с. - Текст: непосредственный.
2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с.: ил. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-5517-3. - Текст: непосредственный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	взаимодействует и работает в коллективе и команде	- оценка компетентностно-ориентированных заданий; - оценка результатов решения проблемно-ситуационных задач
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Использует средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- оценка компетентностно-ориентированных заданий; - оценка результатов решения проблемно-ситуационных задач

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Методы оценки
Умения: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Текущий контроль в форме фронтального и индивидуального опроса, тестирование, оценка результатов выполнения практической работы. Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета
Знания психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности; - роль физической культуры в	Экспертная оценка выполнения практических заданий, выполнения условий учебных ролевых игр Дифференцированный зачет

<p>общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <ul style="list-style-type: none">- основы здорового образа жизни;- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	
--	--

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
к рабочей программе дисциплины

Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения обучающихся

№ п/п	Тема учебного занятия	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Коды формируемых компетенций

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Дата актуализации	Результаты актуализации	Фамилия И.О. и подпись лица, ответственного за актуализацию