

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение**

«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»

ПРИНЯТО

УТВЕРЖДАЮ

На заседании педагогического совета

Директор СПб ГБПОУ «АУГСГиП»

Протокол № 3

А.М. Кривоносов

«_17_»__04____2026 г.

«_17_»__04____2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА(АДАПТИРОВАННАЯ)»

для специальности

31.02.01 Лечебное дело

Форма обучение – очная

Санкт-Петербург

2026г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ. 04 «Физическая культура (адаптированная)» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности 31.02.01 Лечебное дело, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 256 от 04.07.2022 г., зарегистр. Министерством юстиции (рег. № 69542 от 05.08.2022г.)

Рассмотрена на заседании методического совета

Протокол № 5

«_16_»_04_2026 г.

Одобрена на заседании цикловой комиссии

физической культуры и ОБЖ

Протокол № 5

16.05.2026г.

Председатель цикловой комиссии

В.М. Моисеенко

Разработчик: Оболенская Е.Г., Ипатова С.В , методисты СПБ ГБПОУ «АУГСГиП »

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**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 Физическая культура/(адаптированная)»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура (адаптированная) является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии

с ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

формируемые ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04;ОК 08 ЛР7, ЛР 9,ЛР16	<p style="text-align: center;">Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 	<p style="text-align: center;">Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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

ОК. 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК. 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов/зач.ед.
Объем образовательной программы	191/5,3
в том числе:	
Учебные занятия	160
из них:	
практические занятия	150
Промежуточная аттестация:	
дифференцированный зачёт после каждого семестра	
Самостоятельная работа по подготовке к учебным занятиям	31

1.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды формируемых компетенций
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ			
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала		ОК 04;ОК 08 ЛР7, ЛР 9,ЛР16
	<p>Теория 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 задачи физической культуры</p>	4	
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала		ОК 04;ОК 08 ЛР7, ЛР 9,ЛР16
	Практическое занятие Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	6	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала		ОК 04;ОК 08 ЛР7, ЛР 9,ЛР16
	Практическое занятие Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	6	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в	Содержание учебного материала:		
	Практическое занятие Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	6	

длину с места, с разбега			
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала		ОК 04;ОК 08 ЛР7, ЛР 9,ЛР16
	Практическое занятие Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	6	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	8	
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала		ОК 04;ОК 08 ЛР7, ЛР 9,ЛР16
	Практическое занятие Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	4	
Тема3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие Выполнение комплекса упражнений по ОФП	4	
Тема3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04;ОК 08 ЛР7, ЛР 9,ЛР16
	Практическое занятие Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	6	
Тема3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	6	
Тема3.5.Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала		ОК 04;ОК 08 ЛР7, ЛР 9,ЛР16
	Практическое занятие Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	6	
Тема3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие Отработка навыков судейства в волейболе	4	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие Выполнение передачи мяча в парах	2	
	Практическое занятие Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	Практическое занятие Игра по правилам	4	
Раздел 4. Баскетбол			

Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04;ОК 08 ЛР7, ЛР 9,ЛР16
	Практическое занятие Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	6	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04;ОК 08 ЛР7, ЛР 9,ЛР16
	Практическое занятие Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	6	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04;ОК 08 ЛР7, ЛР 9,ЛР16
	Практическое занятие Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	8	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04;ОК 08 ЛР7, ЛР 9,ЛР16
	Практическое занятие 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		ОК 04;ОК 08 ЛР7, ЛР 9,ЛР16
	Практическое занятие Игра по упрощенным правилам баскетбола	4	
	Практическое занятие Игра по правилам	4	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала		ОК 04;ОК 08 ЛР7, ЛР 9,ЛР16
	Практическое занятие Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	Практическое занятие Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	4	
Раздел 5. Гимнастика			
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала		ОК 04;ОК 08 ЛР7, ЛР 9,ЛР16
	Практическое занятие Отработка строевых приёмов	2	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала		ОК 04;ОК 08 ЛР7, ЛР 9,ЛР16
	Практическое занятие Отработка техники акробатических упражнений	2	
Тема 5.3. Упражнения	Содержание учебного материала		ОК 04;ОК 08

на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Теория 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. ППФП	1	ЛР7, ЛР 9,ЛР16
	Практическое занятие Разучивание и выполнение упражнений с гириями	1	
Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала		ОК 04;ОК 08 ЛР7, ЛР 9,ЛР16
	Теория Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	1	
	Практическое занятие Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	1	
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала		ОК 04;ОК 08 ЛР7, ЛР 9,ЛР16
	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	
	Практическое занятие Выполнение комплекса ОРУ. Контроль комбинации по акробатике	2	
	Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях	2	
	Практическое занятие Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	2	
Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика			ОК 04;ОК 08 ЛР7, ЛР 9,ЛР16
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие 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		ОК 04;ОК 08 ЛР7, ЛР 9,ЛР16
	Практическое занятие Отработка подач	4	
Тема 6.3.Нападающий удар	Содержание учебного материала:		ОК 04;ОК 08 ЛР7, ЛР 9,ЛР16
	Практическое занятие Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	4	
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала		ОК 04;ОК 08 ЛР7, ЛР 9,ЛР16
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	4	
	Практическое занятие Контроль техники подач, ударов справа, слева	2	
	Практическое занятие Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	

Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала		ОК 04; ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 16
	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	2	
	Практическое занятие Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	4	
	Практическое занятие Формирование профессионально значимых физических качеств	4	
	Самостоятельная работа обучающихся за семестр 1	6	
	Самостоятельная работа обучающихся за семестр 2	7	
	Самостоятельная работа обучающихся за семестр 3	5	
Самостоятельная работа обучающихся за семестр 4	6		
Самостоятельная работа обучающихся за семестр 5	4		
Самостоятельная работа обучающихся за семестр 6	3		
Промежуточная аттестация- дифференцированный зачёт в каждом семестре	12		
Всего во взаимодействии с преподавателем	160		
всего по дисциплине	191/5,3		

Рабочей программой предусмотрено выполнение отдельных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью, в форме практической подготовки в объёме 160 часов

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины используется Спортивный зал, оснащенный:

- баскетбольные щиты с кольцом – 2 шт.;
- спортивная скамья – 4 шт.;
- настенный крепеж для волейбольной сетки – 1 комплект;
- маты - 8 шт.;
- ворота для мини футбола – 2 шт.;
- табло спортивное UniSport-Xbee ELX.– 1 шт.;
- баскетбольные щиты с кольцом – 6 шт.;
- спортивная скамья – 1 шт.;
- маты - 10 шт.;
- ворота для мини футбола – 2 шт.;
- сетка волейбольная – 1 шт.;
- гиперэкстензия DHZE - 1шт.;
- стол для армспорта - 1 шт.;
- беговая дорожка электрическая 1 шт.;
- вертикальная стойка BodySolidGKR-82 -1 шт.;
- машина Смита Body Solid ProClub тренажер 1 шт.;
- силовая скамья BodySolidGFI- 1шт.;
- скамья для пресса -1 шт.;
- скамья для пресса JWSport-1 шт.;
- степ-доска REEBOOK -7 шт.;
- стойка турник брусья-пресс Protrain - 1 шт.;
- тренажеры – 6 шт.;
- ворота для мини футбола – 2 шт.;
- ворота для футбола – 2 шт.;

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе.

Основная литература

Муллер А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 424 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Физическая культура : учебник для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Дополнительная литература

Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Ягодин В. В. Основы спортивной этики : учебное пособие / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 111 с. — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 344 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма		
---	--	--

Планируемые личностные результаты в ходе реализации программы дисциплины СГ.04 Физическая культура

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей	ЛР 7
Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. 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 склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде	ЛР 9
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
Соблюдающий программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи, нормативные правовые акты в сфере охраны здоровья граждан, регулирующие медицинскую деятельность	ЛР 16

Врачебный контроль

Медицинское обследование обучающихся проводится:

а/ ежегодно в сентябре-октябре. Обучающиеся, не прошедшие по уважительной причине медицинское обследование, могут быть временно допущены на занятия по физическому воспитанию на основании показаний медицинской справки – форма 086у.

б/ без заключения врача о состоянии здоровья учащихся, к практическим занятиям они не допускаются.

На основании данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности, обучающиеся распределяются для практических занятий по программе физического воспитания на основную, подготовительную и специальную медицинскую группу, а также освобожденные.

Название группы	Медицинская характеристика групп	Допускаемая физическая нагрузка
основная	Лица, без отклонения в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, при достаточном физическом развитии и физической подготовке.	Занятия по учебной программе физического воспитания в полном объеме, занятия в секциях, участие в соревнованиях.
подготовительная	Лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточной физической подготовленностью и физическим развитием.	Занятия по учебной программе физического воспитания (в облегченной форме, учитывая противопоказания к выполнению ряда движений, упражнений).
специальная	Лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера	Занятия по специальным программам на учебных занятиях и у специалистов ЛФКа в поликлиниках