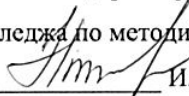


МИНЗДРАВ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Южно-Уральский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения
Российской Федерации»
(ФГБОУ ВО ЮУГМУ Минздрава России)
медицинский колледж

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора медицинского
колледжа по методической работе


И.О. Фамилия
« 15 » 05 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СГ.04 Адаптивная физическая культура

Специальность 31.02.03 Лабораторная диагностика

Форма обучения очная

Курс 1, 2

Практические занятия 102 часов

Аттестация в виде дифференцированного зачета 4 часа

Объем учебной нагрузки 106 часов

Дифференцированный зачет 2, 4 семестры

Разработчик рабочей программы

преподаватель медицинского колледжа



В.А. Карелин

Рабочая программа рассмотрена на заседании методического Совета медицинского колледжа от

« 15 » 05 2024 протокол № 7

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Паспорт рабочей программы	3
1.1 Область применения программы	3
1.2 Место дисциплины в структуре программы.....	3
1.3 Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения.....	3
2. Результаты освоения дисциплины.....	4
3. Объем дисциплины и виды учебной работы.....	5
4. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	6
5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	10
6. Условия реализации дисциплины.....	12
6.1 Материально-техническое обеспечение.....	12
6.2 Информационное обеспечение профессионального модуля.....	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы и составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика, утвержденного приказом Министерства Просвещения Российской Федерации № 525 от 04.07.2022

Область профессиональной деятельности, в которой выпускники, освоившие образовательную программу, могут осуществлять профессиональную деятельность: Здравоохранение.

Рабочая программа соответствует квалификации специалиста среднего звена «Лаборант», указанной в Перечне специальностей среднего профессионального образования.

1.2. Место дисциплины в структуре программы

Дисциплина Адаптивная физическая культура является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы по специальности среднего профессионального образования 31.02.03 Лабораторная диагностика.

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

Основная цель обучения дисциплине - физического воспитания в медицинском колледже является подготовка будущих специалистов среднего профессионального образования к высокопроизводительному труду и защите Отечества, укрепление здоровья, а также формирование профессиональных знаний, умений, навыков в использовании физической культуры в профилактической и лечебной деятельности.

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Рабочая программа дисциплины предусматривает воспитание обучающихся в соответствии с рабочей программой воспитания и календарным планом воспитательной работы по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика, включенными в образовательную программу и утвержденные, разработанными с учетом включенных в примерные образовательные программы среднего профессионального образования примерных рабочих программ воспитания и примерных календарных планов воспитательной работы.

Педагогические работники в рамках реализации дисциплины формируют личностные результаты и решают следующую задачу - создание благоприятных психолого-педагогических

условий для формирования у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества по подвигам героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда к старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде, бережного отношения к здоровью, эстетических чувств и уважения к ценностям семьи.

Оценка достижения обучающимися личностных результатов проводится в рамках контрольных и оценочных процедур.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 1 - Результаты освоения дисциплины

КОД	НАИМЕНОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ
Общие компетенции	
ОК - 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК - 8	Использовать средства для сохранения и укрепления здоровья, поддержания необходимого уровня физической подготовленности
Профессиональные компетенции	
ПК 4.6	Обеспечивать госпитализацию пациентов, нуждающихся в оказании специализированной медицинской помощи.
Личностные результаты	
ЛР 1	Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе, и современном мировом сообществе. Сознательное единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.
ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам,

	традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике.
--	---

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Таблица 2 – Объем дисциплины

Вид учебной работы	Объем (в часах) - всего	Объем в (часах) по семестрам					
		I	II	III	IV	V	VI
Всего	106	24	40	16	26	-	-
в том числе:							
Лекции	-	-	-	-	-	-	-
Семинары	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия	102	24	38	16	24	-	-
Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация в форме Д/з	4	-	2	-	2		-

4. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции и личностные результаты
1	2	3	4	5
1 семестр				
Раздел 1: Спортивное ориентирование.				
Тема 1. Вводное занятие	Практическое занятие Ознакомление обучающихся с ролью физической культуры в свете осознания себя полноценными гражданами и защитниками своей страны. Определение уровня необходимой физической подготовленности: ходьба по пересеченной местности на пульсе до 120 уд/мин, Овладение знаниями, умениями и навыками в упражнениях на гибкость, беговых упражнениях, технике прыжка в длину с места. Формы и методы контроля: контроль за техникой, объёмом и интенсивностью выполнения двигательной деятельности.	2	2,3	ОК 08, , ЛР 1, ЛР 4 ЛР 9 ПК 4.6
Тема 2. Основы спортивного ориентирования	Практическое занятие Обучение основам ориентирования на местности с компасом, определения сторон света, азимута направления движение. Отработка умения двигаться по установленному маршруту с помощью компаса.	2	2,3	ОК 08, , ЛР 1, ЛР 4
Тема 3 Основы спортивного ориентирования.	Практическое занятие Обучение ориентированию на местности с компасом и картой.	2	2,3	ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
Раздел 2: Спортивные игры. Футбол.				
Тема 4 Изучение и совершенствование техники игры в футбол.	Практическое занятие Спортивные игры: История и география развития футбола, его ценность для развития личности человека как группового вида спорта, а также его роль в укреплении связей с представителями различных этнокультурных групп нашей страны. Ознакомление с видами травм при игре в футбол и оказание первой помощи в этих случаях. Обучение технике ударов по мячу, ведения и остановки мяча. Обучение технике игры в нападении и защите. Формы и методы контроля: контроль за техникой, объёмом и интенсивностью выполнения двигательной деятельности.	2	2,3	ОК 08, , ЛР 1, ЛР 4 ЛР 9, ПК 4.6
Тема 5. Изучение и совершенствование техники игры в футбол.	Практическое занятие Спортивные игры: Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Использование разминки для укрепления здоровья обучающихся.	2	2,3	ОК 08, , ЛР 1, ЛР 4

	Совершенствование техники игры в футбол в нападении и защите, обучение эффективному взаимодействию в спортивном коллективе, развитие командного духа и взаимовыручки. Поддержание необходимого уровня физической подготовленности в процессе игры. Формы и методы контроля: контроль за техникой, объёмом и интенсивностью выполнения двигательной деятельности.			
Тема 6. Изучение и совершенствование техники и тактики игры в футбол.	Практическое занятие Спортивные игры: обучение эффективному взаимодействию в команде во время игры. Изучение техники игры в футбол. Использование средств ФК для укрепления и сохранения здоровья. Формы и методы контроля: контроль за техникой, объёмом и интенсивностью выполнения двигательной деятельности.	2	2,3	ОК 08, , ЛР 1, ЛР 4
Раздел 3: Легкая атлетика				
Тема 7. Интенсивная ходьба на короткие дистанции	Практическое занятие Легкая атлетика: обучение правилам оказания первой медицинской помощи при занятиях легкой атлетикой; Использование средств, применяемых в легкой атлетике, для сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Специальные беговые упражнения. Теоретические основы техники низкого старта, перехода от стартового ускорения к бегу по дистанции, техники бега на коротких дистанциях, упражнения на дыхание. Формы и методы контроля: контроль за техникой, объёмом и интенсивностью выполнения двигательной деятельности.	2	2,3	ОК 08, , ЛР 1, ЛР 9 ЛР 4, ПК 4.6
Тема 8. Развитие скоростных способностей и быстроты движений	Практическое занятие Легкая атлетика: Использование средств, применяемых в легкой атлетике, для сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Специальные беговые упражнения, обучение технике низкого старта. Теоретические основы техника передачи палочки в эстафетном беге и развитие чувства взаимовыручки в командных соревнованиях. Формы и методы контроля: контроль за техникой, объёмом и интенсивностью выполнения двигательной деятельности.	2	2,3	ОК 08, , ЛР 1, ЛР 4
Тема 9. Развитие скоростно-силовых способностей	Практическое занятие Легкая атлетика: Использование средств, применяемых в легкой атлетике, для сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения на растяжку. Формы и методы контроля: контроль за техникой, объёмом и интенсивностью выполнения двигательной деятельности.	2	2,3	ОК 08, , ЛР 1, ЛР 4
Раздел 4: Лыжная подготовка				
Тема 10 Техника поворотов на лыжах; обучение технике подъемов в гору	Практическое занятие Обучение правилам первой помощи при обморожении. Обучение технике поворота «переступанием», «упором». Обучение технике подъёмов	2	2,3	ОК 08, , ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ПК 4.6

	«полуёлочкой» и «ёлочкой. Ходьба 3 км. Формы и методы контроля: контроль за техникой, объёмом и интенсивностью выполнения двигательной деятельности.			
Тема 11 Техника попеременного двухшажного хода	Практическое занятие Обучение технике попеременного двухшажного хода на учебном кругу. Прохождение дистанции 3 км в аэробном режиме. Формы и методы контроля: контроль за техникой, объёмом и интенсивностью выполнения двигательной деятельности.	2	2,3	ОК 08, , ЛР 1, ЛР 4
Тема 12 Техника безшажного, одновременного одношажного, и одновременного двухшажного лыжных ходов	Практическое занятие Обучение технике безшажного, одновременного одношажного, и одновременного двухшажного ходов. Прохождение дистанции 3 км в аэробном режиме. Формы и методы контроля: контроль за техникой, объёмом и интенсивностью выполнения двигательной деятельности.	2	2,3	ОК 08, , ЛР 1, ЛР 4
Всего 24 часов Практические занятия 24 часов				
2 семестр				
Раздел 5: Спортивные игры. Волейбол				
Тема 13 Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	Практическое занятие История и география развития волейбола, его ценность, как группового вида спорта, для развития личности человека, а также укрепления связей с представителями различных этнокультурных групп нашей страны. Ознакомление с видами травм при игре в волейбол и оказание первой помощи в этих случаях, обучение технике перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками (овладение основной, высокой, низкой стойками; выполнение перемещений ходьбой, скачком, двойным шагом, движений волейболиста при передачах мяча вперед, над собой, назад; выполнение специальных упражнений в парах, в тройках.). Учебно-тренировочная игра. Формы и методы контроля: контроль за техникой, объёмом и интенсивностью выполнения двигательной деятельности.	2	2,3	ОК 08, , ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ПК 4.6
Тема 14 Совершенствование передач.	Обучение технике передачи мяча одной и двумя руками сверху. Выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных. Учебно-тренировочная игра. Формы и методы контроля: контроль за техникой, объёмом и интенсивностью выполнения двигательной деятельности.	2	2,3	ОК 08, , ЛР 1, ЛР 4
Тема 15	Практическое занятие	2	2,3	ОК 08,

Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё (овладение направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, точкой удара по мячу – примерно на уровне пояса, специальными упражнениями волейболиста в стену, над собой, в парах; выполнением нижней подачи на точность по зонам). Учебно-тренировочная игра. Формы и методы контроля: контроль за техникой, объёмом и интенсивностью выполнения двигательной деятельности.			, ЛР 1, ЛР 4
Тема 16 Обучение технике нападающего удара	Практическое занятие Обучение технике нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по мячу на держателе, по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра. Формы и методы контроля: контроль за техникой, объёмом и интенсивностью выполнения двигательной деятельности.	2	2,3	ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
Тема 17 Применение изученных приемов в учебной игре	Практическое занятие Совершенствование техники подач (овладение исходным положением и подбрасыванием мяча, подача в стену на расстояние 6-9 м, высота отметки на стене 2м 20см – 3м 50см, то же через сетку). Совершенствование верхних и нижних передач в учебно-тренировочной игре. Передачи мяча над собой, подачи мяча (контрольный тест). Формы и методы контроля: контроль за техникой, объёмом и интенсивностью выполнения двигательной деятельности.	2	2,3	ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
Раздел 6: Гимнастика				
Тема 18 Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	Практическое занятие Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики. Формы и методы контроля: контроль за техникой, объёмом и интенсивностью выполнения двигательной деятельности.	2	2,3	ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9 ПК 4.6
Тема 19 Упражнения на гимнастических ковриках.	Практическое занятие Упражнения на гимнастических ковриках (растяжка), упражнения для коррекции нарушений и развития осанки. Формы и методы контроля: контроль за техникой, объёмом и интенсивностью выполнения двигательной деятельности.	2	2,3	ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
Тема 20 Упражнение в паре с партнером	Практическое занятие Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. Формы и методы контроля: контроль за техникой, объёмом и интенсивностью выполнения двигательной деятельности.	2	2,3	ОК 08, ЛР 1, ЛР 4

Тема 21 Обучение технике выполнения упражнений на пластику и изоляцию	Практическое занятие Упражнения, развивающие осанку; обучение технике выполнения упражнений на координацию, пластику и изоляцию отдельных групп мышц (под музыкальное сопровождение). Формы и методы контроля: контроль за техникой, объёмом и интенсивностью выполнения двигательной деятельности.	2	2,3	ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
Тема 22 Обучение технике выполнения упражнений на пластику и изоляцию	Упражнения, развивающие осанку; обучение технике выполнения упражнений на координацию, пластику и изоляцию отдельных групп мышц (под музыкальное сопровождение). Формы и методы контроля: контроль за техникой, объёмом и интенсивностью выполнения двигательной деятельности.	2	2,3	ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
Тема 23 Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на пластику и изоляцию	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на координацию, пластику и изоляцию отдельных групп мышц (под музыкальное сопровождение). Формы и методы контроля: контроль за техникой, объёмом и интенсивностью выполнения двигательной деятельности.	2	2,3	ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
Тема 24 Круговая тренировка	Практическое занятие Ходьба, ОРУ на все группы мышц, ходьба по пересеченной местности 3км. Упражнения на «пресс» и отжимание. Формы и методы контроля: контроль за техникой, объёмом и интенсивностью выполнения двигательной деятельности.	2	2,3	ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
Тема 25 Развитие силовых качеств	Практическое занятие ОРУ. Упражнения на развитие силовых способностей. Формы и методы контроля: контроль за техникой, объёмом и интенсивностью выполнения двигательной деятельности.	2	2,3	ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
Тема 26 Развитие общей выносливости	Практическое занятие Упражнения на развитие общей выносливости. Ходьба 3 км. Дыхательные упражнения. Формы и методы контроля: контроль за техникой, объёмом и интенсивностью выполнения двигательной деятельности.	2	2,3	ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
Раздел 8: Спортивные игры. Лепта				
Тема 27 Изучение правил и техники игры в лепту	Практическое занятие История появления и развития лепты в нашей стране. Ознакомление с видами травм при игре в лепту и оказание первой помощи в этих случаях. Интенсивная ходьба 1км, упражнения на гибкость и подвижность в суставах, изучение техники подачи и ловли мяча, изучение приемов на ловкость по уклонению от засаливания мячом. Учебно- тренировочная игра. Формы и методы контроля: контроль за техникой, объёмом и интенсивностью выполнения двигательной деятельности.	2	2,3	ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ПК 4.6
Тема 28	Практическое занятие	2	2,3	ОК 08,

Техника игры в лапту. Развитие скоростных качеств	Разминочная ходьба, упражнения на гибкость и подвижность в суставах, совершенствование техники подачи и ловли мяча, совершенствование приемов по уклонению от засаливания мячом. Обучение коллективным действиям при игре в лапту. Формы и методы контроля: контроль за техникой, объёмом и интенсивностью выполнения двигательной деятельности.			ЛР 1, ЛР 4
Тема 29 Техника игры в лапту. Развитие скоростной выносливости	Практическое занятие Разминочная ходьба, упражнения на гибкость и подвижность в суставах. Учебно- тренировочная игра. Формы и методы контроля: контроль за техникой, объёмом и интенсивностью выполнения двигательной деятельности.	2	2,3	ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
Раздел 9: Скандинавская ходьба				
Тема 30 Скандинавская ходьба	Практическое занятие Обоснование необходимости скандинавской ходьбы в любом возрасте в т. ч. в старших возрастных группах. Обучение технике скандинавской ходьбы: обучение ритму дыхания при преодолении дистанции, отработка движения рук и угла наклона палок. Формы и методы контроля: контроль за техникой, объёмом и интенсивностью выполнения упражнений.	2	2,3	ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
Тема 31 Скандинавская ходьба: развитие общей выносливости	Практическое занятие Обоснование необходимости скандинавской ходьбы в любом возрасте в т. ч. в старших возрастных группах. Обучение технике скандинавской ходьбы: обучение ритму дыхания при преодолении дистанции, отработка движения рук и угла наклона палок. .	2	2,3	ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
Тема 32 Зачетное занятие	Сдача контрольных нормативов по физической подготовке. Формы и методы контроля: контроль за техникой, объёмом и интенсивностью выполнения упражнений. Формы и методы контроля: контроль за техникой, объёмом и интенсивностью выполнения упражнений	2	2,3	ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
Всего 40 часов Практические занятия 38 часов Зачетные занятия 2 часа				
3 семестр				
Раздел 10: Легкая атлетика				
Тема 33 Развитие скоростных качеств.	Практическое занятие Легкая атлетика: Специальные беговые упражнения, совершенствование техники низкого старта.	2	2,3	ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ПК 4.6

	Формы и методы контроля: контроль за техникой, объёмом и интенсивностью выполнения двигательной деятельности.			
Тема 34 Развитие скоростно-силовых качеств.	Практическое занятие Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Формы и методы контроля: контроль за техникой, объёмом и интенсивностью выполнения двигательной деятельности.	2	2,3	ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
Тема 35 Ходьба по пересеченной местности.	Практическое занятие Комплекс ОРУ. Ходьба по пересеченной местности 2-3 км. Формы и методы контроля: контроль за техникой, объёмом и интенсивностью выполнения двигательной деятельности.	2	2, 3	ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
Раздел 11: Спортивные игры. Футбол				
Тема 36 Совершенствование техники игры в футбол.	Практическое занятие Спортивные игры: История и география развития футбола, его ценность, как группового вида спорта, для развития личности человека, а также укрепления связей с представителями различных этнокультурных групп нашей страны и за рубежом. Ознакомление с видами травм при игре в футбол и оказание первой помощи в этих случаях; совершенствование техники ударов по мячу, ведения и остановки мяча. Совершенствование технике игры в нападении и защите. Формы и методы контроля: контроль за техникой, объёмом и интенсивностью выполнения двигательной деятельности.	2	2,3	ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ПК 4.6
Тема 38 Совершенствование техники и тактики игры в футбол.	Практическое занятие Спортивные игры: Совершенствование техники и тактики игры в футбол. Формы и методы контроля: контроль за техникой, объёмом и интенсивностью выполнения двигательной деятельности.	2	2,3	ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
Раздел 12: Специальные двигательные умения и навыки				
Тема 39 Специальные двигательные умения и навыки	Практическое занятие Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия. Изучение материальной части оружия, приемов и правил стрельбы, условий и порядка выполнения упражнений. Порядок разборки и сборки винтовки (плакат «пневматическая винтовка»). Характерные неисправности, их устранение. Уход за оружием, хранение. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
Тема 40 Специальные двигательные умения и навыки	Практическое занятие Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий. Занятия по преодолению полосы препятствий. Формы и методы контроля: контроль за техникой, объёмом и интенсивностью выполнения двигательной деятельности.	2	2,3	ОК 08, ЛР 1, ЛР 4

Всего 16 часов Практические занятия 16 часов				
4 семестр				
Раздел 13: Лыжная подготовка				
Тема 41 Техника попеременного двухшажного хода	Практическое занятие Обучение правилам оказания первой помощи при обморожении. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода на учебном кругу. Формы и методы контроля: контроль за техникой, объёмом и интенсивностью выполнения двигательной деятельности.	2	2,3	ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ПК 4.6
Тема 42 Техника безшажного, одновременного одношажного, и одновременного двухшажного ходов.	Практическое занятие Совершенствование техники безшажного, одновременного одношажного, и одновременного двухшажного ходов на учебном кругу. Формы и методы контроля: контроль за техникой, объёмом и интенсивностью выполнения двигательной деятельности.	2	2,3	ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
Тема 43 Техника безшажного, одновременного одношажного, и одновременного двухшажного ходов.	Совершенствование техники безшажного, одновременного одношажного, и одновременного двухшажного ходов на учебном кругу. Формы и методы контроля: контроль за техникой, объёмом и интенсивностью выполнения двигательной деятельности.	2	2,3	ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
Тема 44 Техника перехода с одного вида лыжных ходов на другой.	Практическое занятие Совершенствование техники перехода с одного вида лыжных ходов на другой (попеременный двухшажный, безшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный) в разных сочетаниях. Формы и методы контроля: контроль за техникой, объёмом и интенсивностью выполнения двигательной деятельности.	2	2,3	ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
Тема 45 Техника спусков с горы на лыжах	Практическое занятие Ознакомление с видами травм и оказанием первой помощи при катании с гор на лыжах. Имитация (без лыж и на лыжах на месте) выполнения спусков в основной, низкой, высокой стойках, в зависимости от угла уклона.. Формы и методы контроля: контроль за техникой, объёмом и интенсивностью выполнения двигательной деятельности.	2	2,3	ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
Раздел 14: Спортивные игры. Волейбол				
Тема 46 Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	Практическое занятие История и география развития волейбола, его ценность, как группового вида спорта, для развития личности человека, а также укрепления связей с представителями различных этнокультурных групп нашей страны. Ознакомление с видами травм и оказанием первой помощи при игре в волейбол. Совершенствование техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи	2	2,3	ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ПК 4.6

	мяча двумя руками (овладение основной, высокой, низкой стойками; выполнение перемещений ходьбой, бегом, скачком, двойным шагом, движений волейболиста при передачах мяча вперед, над собой, назад; выполнение специальных упражнений в парах, в тройках). Учебно-тренировочная игра. Формы и методы контроля: контроль за техникой, объёмом и интенсивностью выполнения двигательной деятельности.			
Тема 47 Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	Практическое занятие Ознакомление с коллективной командной тактикой при игре в волейбол. Обучение технике нижней подачи и приёма после неё (овладение направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, точкой удара по мячу – примерно на уровне пояса, специальными упражнениями волейболиста в стену, над собой, в парах, эстафетах с элементами волейбола; выполнением нижней подачи на точность по зонам). Учебно-тренировочная игра. Формы и методы контроля: контроль за техникой, объёмом и интенсивностью выполнения двигательной деятельности.	2	2,3	ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
Тема 48 Совершенствование техники нападающего удара.	Практическое занятие Совершенствование техники нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по мячу на держателе, по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра. с	2	2,3	ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
Тема 49 Обучение и совершенствование техники блокирования.	Практическое занятие Обучение постановке блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места). Учебно-тренировочная игра. Формы и методы контроля: контроль за техникой, объёмом и интенсивностью выполнения двигательной деятельности.	2	2,3	ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
Раздел 15. Итоговые занятия. Дифференцированный зачет.				
Тема 50 Тестирование уровня необходимой физической подготовки.	Практическое занятие Измерение ЧСС лежа, сидя, стоя. Измерение роста и веса. Прыжок в длину с места, отжимания, подтягивания, упражнения на пресс, шесть смешанных упоров. Формы и методы контроля: контроль времени, техники и интенсивности выполнения тестов.	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4

Тема 51 Тестирование уровня необходимой физической подготовки	Практическое занятие Тестирование уровня необходимой физической подготовленности: бег 100 м. Формы и методы контроля: контроль интенсивности ходьбы и времени прохождения дистанции.	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
Тема 52 Тестирование уровня необходимой физической подготовки	Практическое занятие Тестирование уровня физической подготовленности: девушки ходьба 2000 м юноши ходьба 3000 м Формы и методы контроля: контроль времени прохождения дистанции и интенсивности ходьбы.	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
Тема 33 Зачетное занятие.	Зачет Проверка теоретических знаний по пройденным практическим занятиям.	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
Всего: 26 часов Практические занятия: 24 часа Дифференцированный зачет: 2 часа				

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий с использованием сдачи контрольных нормативов, а также выполнения индивидуальных заданий.

Изучение дисциплины Физическая культура по данной рабочей программе включает практические занятия.

Материал практических занятий предусматривает изучение общегуманитарного значения и роли дисциплины в воспитание у обучающихся потребности в систематических занятиях физическими упражнениями с учетом их будущей профессиональной деятельности, в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни, профессионального подхода к использованию средств физической культуры в лечебно-профилактической деятельности.

Аудиторная самостоятельная работа выполняется на практических занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию. На занятии осуществляется проверка усвоения материала, разъясняются наиболее сложные и трудные для усвоения вопросы. В ходе практических занятий у обучающихся формируются необходимые умения и знания по изучению дисциплины физической культуры.

Результаты	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ПК 4.6 Обеспечивать госпитализацию пациентов, нуждающихся в оказании специализированной медицинской помощи.	Уметь: - оказывать необходимую первую помощь пострадавшему до приезда скорой помощи Знать: - правила оказания первой помощи до приезда скорой помощи	Текущий контроль и промежуточный контроль в виде зачета.
ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством	уметь: - работать в коллективе и команде на занятиях ФК - эффективно взаимодействовать с коллегами и преподавателями на занятиях ФК знать: - принципы работы в коллективе и команде - принципы взаимодействия с коллегами, преподавателями	Текущий контроль и промежуточный контроль в виде зачета.
ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Уметь: - использовать средства ФК для сохранения и укрепления здоровья - использовать средства ФК для поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Знать: - способы сохранения и укрепления здоровья - способы поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Текущий контроль и промежуточный контроль в виде зачета
Результаты	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	уметь: - осознавать себя гражданином своей великой страны - осознавать себя защитником своей великой страны знать: - принципы формирования гражданской позиции	Текущий контроль и промежуточный контроль в виде зачета
ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	Уметь: - проявлять уважение к людям старшего поколения - быть готовым к участию в социальной поддержке - быть готовым к участию в волонтерских движениях Знать: - признаки уважения к людям старшего поколения - признаки готовности к участию в социальной поддержке - признаки готовности к участию в волонтерских движениях	Текущий контроль и промежуточный контроль в виде зачета
ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	Уметь: - соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта - предупреждать зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр - сохранять психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях Знать: - правила здорового и безопасного образа жизни, спорта - признаки зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр - особенности поддержания психологической устойчивости в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	Текущий контроль и промежуточный контроль в виде зачета
ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве	Уметь: - проявлять уважение к эстетическим ценностям - проявлять понимание эмоционального воздействия искусства - . Бережливо относиться к культурным ценностям. Знать: - нравственные нормы и традиции - способы ориентирования в направлениях искусства	Текущий контроль и промежуточный контроль в виде зачета

собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве.		
--	--	--

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

6.2 Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал с подсобными помещениями 600 м;
2. Помещение лыжной базы на 200 пар лыж, а также необходимые подсобные для других видов спорта и учебных занятий: легкой атлетикой, спортивными играми, общей физической подготовки, специальными медицинскими группами и т. д;
3. Тренажерный зал, малый игровой зал с подсобными помещениями и оборудованием;
4. Класс для проведения теоретических занятий с учебно-методической литературой;
5. В лесопарковой зоне (300 м от академии) имеются маркированные л/а и лыжные трассы 500, 1000, 2000, 3000, 5000 м. и площадки пригодные для подвижных и спортивных игр, а также занятий общей физической подготовкой.
6. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
7. Стрелковый тир или место для стрельбы

Спортивный инвентарь

Наименование

1. Лыжи
2. Лыжные палки
3. Лыжные ботинки
4. Мячи:
баскетбольные
волейбольные
футбольные
5. Столы для игры в н/теннис
6. Спортивные тренажеры
7. Гимнастические маты

6.3 Инструктивно-нормативная документация

5.3.1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Лабораторная диагностика, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 449 от 13.07.2021.

6.4 Учебно-программная документация

- 6.4.1 Рабочая программа по дисциплине Физическая культура.
- 6.4.2 Календарные тематические планы.

6.5 Учебно-методическая документация

- 6.5.1 Контрольные нормативы учебной программы.

6.6 Учебно-наглядные пособия

6.6.1 25 стендов и 4 специальных стендовых витрины.

6.6.2 Стенды с нормативными требованиями комплекса ВФСК ГТО.

5.7 Информационное обеспечение:

6.7.1 Основная литература:

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984>

2. Л. П. Матвеев Теория и методика физической культуры <https://www.studentlibrary.ru>

5.7.2 Дополнительная литература:

5.7.3 Бурякин, Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж при спортивных травмах : учебное пособие / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. - Москва : Советский спорт, 2022. - 169 с. - ISBN 978-5-00129-264-7. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785001292647.html>

5.7.4 Коротаяева Е.Ю. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола
<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785392217816.html?SSr=07E7040B4145B>

1. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для СПО / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

2. Жулин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для спо / А. В. Жулин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624>

3. Агеева, Г. Ф. Плавание: учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195475>

4. Егорова, М. А. Основы врачебного контроля: учебное пособие для СПО / М. А. Егорова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 52 с. — ISBN 978-5-8114-7524-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173079>

РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

1. Электронный каталог НБ ЮУГМУ http://www.lib-susmu.chelsma.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=114

2. Электронная коллекция полнотекстовых изданий ЮУГМУ (доступ осуществляется при условии авторизации на сайте по фамилии (логин) и номеру (пароль) читательского билета) http://www.lib-susmu.chelsma.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=114
3. ЭБС «Консультант студента» - <http://www.studentlibrary.ru/>
4. Министерство здравоохранения и социального развития РФ <https://www.rosminzdrav.ru>

СОГЛАСОВАНО с заведующим

отдела комплектования НБ ЮУГМУ _____

Н.В. Майорова