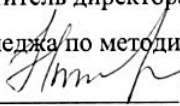


МИНЗДРАВ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Южно-Уральский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения
Российской Федерации»
(ФГБОУ ВО ЮУГМУ Минздрава России)
медицинский колледж

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора медицинского
колледжа по методической работе

Н.А. Тюрина
« 15 » 05 20 24 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СГ.04 Адаптивная физическая культура

Специальность 31.02.04 Медицинская оптика

Форма обучения очная

Курс 1, 2

Практические занятия 92 часа

Промежуточная аттестация 4 часа

Объем учебной нагрузки 96 часов

Зачет 2 семестр

Дифференцированный зачет 4 семестр

Разработчики рабочей программы
преподаватели медицинского колледжа



В.А. Карелин

Рабочая программа рассмотрена на заседании методического Совета медицинского колледжа от
« 15 » 05 20 24 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.....	9
6. Условия реализации дисциплины.....	10
6.1 Материально-техническое обеспечение.....	10
6.2 Информационное обеспечение профессионального модуля.....	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины Адаптивная физическая культура является частью основной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.04 Медицинская оптика, квалификация специалиста среднего звена «медицинский оптик-оптометрист». Составлена в соответствии с приказом № 588 Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.04 Медицинская оптика от 21 июля 2022 года.

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

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 31.02.04 Медицинская оптика.

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

Основная цель обучения дисциплине Адаптивная физическая культура - 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; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

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

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

Рабочая программа дисциплины предусматривает воспитание обучающихся в соответствии с рабочей программой воспитания и календарным планом воспитательной работы по специальности 31.02.04 Медицинская оптика, 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 08	Использовать средства для сохранения и укрепления здоровья, поддержания необходимого уровня физической подготовленности
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. Сознательный свое 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 лично 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	96	20	24	18	30	-	-
<i>В том числе в форме практической подготовки</i>	92						
в том числе:							
Лекции	-	-	-	-	-	-	-
Семинары	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия	92	20	24	18	30	-	-
Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация	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
Тема 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	Практическое занятие Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. Практическое занятие Основы здорового образа жизни студента. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры. Практическое занятие Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Практическое занятие Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой. Практическое занятие Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий. Практическое занятие Обучение упражнениям на гибкость. Практическое занятие Обучение упражнениям на формирование осанки. Практическое занятие Обучение упражнениям на развитие мышц спины. Практическое занятие Обучение упражнениям на развитие мышц рук. Практическое занятие Упражнения для развития мелкой моторики рук. Практическое занятие Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса. Опрос. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности.	22	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	Практическое занятие. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры. Практическое занятие Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры Практическое занятие Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры Практическое занятие	20	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

	Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры Практическое занятие Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры. Практическое занятие Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры. Практическое занятие Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры. Практическое занятие Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания. Опрос. Практическое занятие Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания. Опрос. Практическое занятие Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания. Опрос Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности			
Тема 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Практическое занятие Техника ходьбы. Практическое занятие Техника ходьбы. Практическое занятие Техника легкоатлетических упражнений. Практическое занятие Техника легкоатлетических упражнений. Практическое занятие Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики. Практическое занятие Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики. Практическое занятие Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики. Практическое занятие Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки. Опрос. Практическое занятие	20	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки. Опрос. Практическое занятие Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки. Опрос. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности			
Тема 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	Практическое занятие Правила подвижных и спортивных игр. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке Практическое занятие Правила подвижных и спортивных игр. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке Практическое занятие Правила подвижных и спортивных игр. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке Практическое занятие Правила подвижных и спортивных игр. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке Практическое занятие Правила подвижных и спортивных игр. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке Техника и тактика игровых действий. Практическое занятие Техника и тактика игровых действий. Практическое занятие Техника и тактика игровых действий. Практическое занятие Техника и тактика игровых действий. Практическое занятие Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр. Опрос. Практическое занятие Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр. Опрос. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	20	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 5. Шахматы (шашки) как вид адаптивной физической культуры	Практическое занятие Правила игры в шахматы (шашки). Игра в шахматы (шашки). Игра-соревнование. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	10	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Всего: 96 часов Практические занятия: 92 часа Дифференцированный зачет: 4 часа				

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИВНАЯ 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 Адаптивная 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
ОК 08 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 и дифференцированного зачета.
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 и дифференцированного зачета.
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	Уметь: - проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека - осознавать ценность собственного труда и труда других людей - выражать осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни - демонстрировать позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Знать: - основы профессиональной переподготовки в условиях смены	Текущий контроль и промежуточный контроль в виде зачета и дифференцированного зачета.

переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».	технологического уклада и сопутствующих социальных перемен - знать понятия сетевой среды и личностно-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	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 и дифференцированного 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 собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве.	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 и дифференцированного зачета.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1 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

6.2 Информационное обеспечение:

6.2.1. Основная литература

1. Зайцева, И.П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов III курса специальной медицинской группы «Б»: учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2022. — 259 с.
2. Собянин Ф.И. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф.И. Собянин. — Ростов н/Д: Феникс, 2020. - 221, [1] с.: ил.- (Среднее профессиональное образование).

6.2.2. Дополнительная литература

1. Быченков, С.В. Физическая культура: учебник для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html>
2. Налобина, А. Н. Лечебная физическая культура и массаж в различных сферах частной практики: учебное пособие для СПО / А. Н. Налобина. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 197 с. — ISBN 978-5-4488-0297-3, 978-5-4497-0171-8. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85497.html>

Справочники, словари, энциклопедии

1. Мамулян, А.С. Большой русско-английский спортивный словарь / А.С. Мамулян. — Москва: Издательство «Спорт», Человек, 2020. — 568 с. — ISBN 978-5-906132-42-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/94119.html>
2. Учебный алфавитно-тематический словарь по адаптивной физической культуре / составители Т.А. Федорова, М.Н. Исаков. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2018. — 152 с. — ISBN 978-5-85218-996-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/86393.html>

Журналы:

1. Журнал Вестник спортивной науки <https://www.iprbookshop.ru/63664.html>
2. Журнал Наука- 2020 <https://www.iprbookshop.ru/47481.html>

Газеты:

<https://rg.ru/> Российская газета

<https://ug.ru/> Учительская газета

<http://www.mgzt.ru/> Медицинская газета

**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

Заведующий отделом комплектования НБ ЮУГМУ _____ Н.В. Майорова