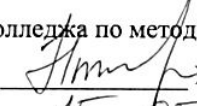


МИНЗДРАВ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Южно-Уральский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения
Российской Федерации»
(ФГБОУ ВО ЮУГМУ Минздрава России)
медицинский колледж

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора медицинского
колледжа по методической работе

Н.А. Тюрина
« 15 » 05 2024 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СГ.04 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 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.....	14
6. Условия реализации дисциплины.....	15
6.1 Материально-техническое обеспечение.....	15
6.2 Информационное обеспечение профессионального модуля.....	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины 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 Физическая культура является частью социально-гуманитарного 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 Физическая культура - физическое воспитание в медицинском колледже, а также 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. 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 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 «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	26	18	32	-	-
<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 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Таблица 2 – Объем дисциплины

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: Тестирование уровня физической подготовленности				
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 выполнения двигательной деятельности.	2	2,3	ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 2 Тестирование уровня необходимой физической подготовки	Практическое занятие. . Измерение ЧСС лежа, сидя, стоя. Измерение роста и веса. Прыжок в длину с места, отжимания, подтягивания, определение гибкости, упражнения на пресс. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 3 Тестирование уровня необходимой физической подготовки	Практическое занятие Легкая атлетика. Тестирование уровня физической подготовленности: девушки – бег 100 и 500 м, юноши – бег 100 и 1000 м. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
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 выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
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. 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 выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

Тема 6. Изучение и совершенствование техники и тактики игры в футбол.	Практическое занятие Спортивные игры: обучение эффективному взаимодействию в команде во время игры. Совершенствование техники и тактики игры в футбол. Использование средств ФК для укрепления и сохранения здоровья. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Раздел 3: Легкая атлетика				
Тема 7. Бег 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, обучение технике низкого старта, обучение переходу от стартового ускорения к бегу по дистанции, обучение технике бега на коротких дистанциях, упражнения на дыхание. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
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, совершенствование техники низкого старта, бег с низкого старта на время 3-5 раз по 30 метров. Техника передачи палочки в эстафетном беге и развитие чувства взаимовыручки в командных соревнованиях. Соревнованиях Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
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, бег с низкого старта с сопротивлением, прыжковые упражнения, упражнения на растяжку. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
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 «полуёлочкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции 3 км. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 11 Техника попеременного двухшажного хода	Практическое занятие Обучение технике попеременного двухшажного хода на учебном кругу. Прохождение дистанции 3 км. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 12 Техника безшажного, одновременного одношажного, и	Практическое занятие Обучение технике безшажного, одновременного одношажного, и одновременного двухшажного ходов. Прохождение дистанции 3 км. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

одновременного двухшажного лыжных ходов				
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, бегом, скачком, двойным шагом, движений волейболиста при передачах мяча вперед, над собой, назад; выполнение специальных упражнений в парах, в тройках, упражнениях в эстафетах). Учебно-тренировочная игра. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 14 Совершенствование передач.	Обучение технике передачи мяча одной и двумя руками сверху, в прыжке. 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 и в прыжке. Учебно-тренировочная игра. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 15 Подачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	Практическое занятие 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 выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 16 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. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
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; подачи мяча после выполнения интенсивных прыжков, ускорений). Совершенствование верхних и нижних передач в учебно-тренировочной игре. Передачи мяча над собой, подачи мяча (контрольный тест). Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

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 выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
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 выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 20 Упражнение в паре с партнером	Практическое занятие Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
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 выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 22 Сдача нормативов по физической подготовке	Зачет Сдача контрольных нормативов по физической подготовке. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 23 Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на пластику и изоляцию	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения 2упражнений на координацию, пластику и изоляцию отдельных групп мышц (под музыкальное сопровождение) Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 24 Круговая тренировка	Практическое занятие Ходьба, ОРУ на все группы мышц, бег трусцой по пересеченной местности 3км. Упражнения на «пресс» и отжимание. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 25 Развитие скоростно-силовых качеств	Практическое занятие ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 26 Развитие скоростной выносливости	Практическое занятие Упражнения на развитие скоростной выносливости. Игра в мини-футбол. Дыхательные упражнения. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Раздел 8: Спортивные игры. Лапта				

Тема 27 Изучение правил и техники игры в лапту	Практическое занятие История появления и развития лапты в нашей стране. Ознакомление с видами травм при игре в лапту и оказание первой помощи в этих случаях. Бег трусой 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 выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 28 Техника игры в лапту. Развитие скоростных качеств	Практическое занятие Разминочный бег, упражнения на гибкость и подвижность в суставах, бег с высокого старта на дистанции 30 метров, 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 выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 29 Техника игры в лапту. Развитие скоростной выносливости	Практическое занятие Разминочный бег, упражнения на гибкость и подвижность в суставах. Учебно- тренировочная игра. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
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 выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
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. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности.	2	2,3	ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 32 Зачетное занятие	Зачет Сдача контрольных нормативов по физической подготовке. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
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, бег с низкого старта на время 3-5 раз по 30 метров. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 34	Практическое занятие	2	2,3	ОК 04, ОК 08;

Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности			ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 35 Кроссовая подготовка	Практическое занятие Комплекс ОРУ. Бег по пересеченной местности 2-3 км. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2, 3	ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
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 техники игры в нападении и защите. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
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 выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
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 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
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 выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
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 на дистанции 5 км. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

Тема 42 Техника безшажного, одновременного одношажного, и одновременного двухшажного ходов.	Практическое занятие Совершенствование техники безшажного, одновременного одношажного, и одновременного двухшажного ходов на дистанции 5 км. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 43 Зачетное занятие	Зачет Сдача контрольных нормативов по физической подготовке. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
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 на дистанции 5 км. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 45 Техника спусков с горы на лыжах	Практическое занятие Ознакомление с видами травм и оказанием первой помощи при катании с гор на лыжах. Выполнение спусков в основной, низкой, высокой стойках, в зависимости от угла уклона. Обучение и совершенствование технике поворотов и торможения при спусках с горы. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
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 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, упражнениях в эстафетах). Учебно-тренировочная игра. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 47 Подачи 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 выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
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.	2	2,3	ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

	Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности			
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 и в прыжке). Учебно-тренировочная игра. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Раздел 15: Гимнастика				
Тема 50 Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	Практическое занятие Ознакомление с видами травм и оказанием первой помощи при занятиях гимнастикой. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки), упражнения на координацию движений. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 51 Упражнение в паре с партнером	Практическое занятие Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 52 Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений на пластику и изоляцию	Практическое занятие Упражнения, развивающие осанку; обучение технике выполнения упражнений на координацию, пластику и изоляцию мелких групп мышц (под музыкальное сопровождение). Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 53 Зачетное занятие (дифференцированный зачет)	Зачет Сдача контрольных нормативов по физической подготовке. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

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 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 переподготовку в условиях смены технологического уклада и	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 технологического уклада и сопутствующих социальных перемен - знать понятия сетевой среды и личностно-профессионального	Текущий контроль и промежуточный контроль в виде зачета и дифференцированного зачета.

сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».	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. 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>

6.2.3 Дополнительная литература:

1. 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>
2. Коротчаева Е.Ю. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола <https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785392217816.html?SSr=07E7040B4145B>
3. 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>
4. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для спо / А. В. Журин. — 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>
5. 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>
6. 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

Заведующий отделом комплектования НБ ЮУГМУ _____ Н.В. Майорова