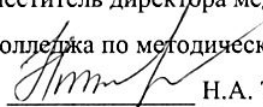


**МИНЗДРАВ РОССИИ**  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Южно-Уральский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации»  
(ФГБОУ ВО ЮУГМУ Минздрава России)  
медицинский колледж

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора медицинского  
колледжа по методической работе  
 Н.А. Тюрина  
« 15 » 05 20 24 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
СГ.04 Физическая культура

Специальность 31.02.03 Лабораторная диагностика

Форма обучения очная

Курс 1, 2

Практические занятия 102 часа

Промежуточная аттестация 4 часа

Объем учебной нагрузки 106 часов

Зачет 2 семестр

Дифференцированный зачет 4 семестр

Разработчик рабочей программы

преподаватель 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 дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины. .... | 3  |
| 2. Результаты освоения дисциплины.....                                             | 4  |
| 3. Объем дисциплины и виды учебной работы.....                                     | 5  |
| 4. Тематический план и содержание дисциплины.....                                  | 6  |
| 5. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины .....                         | 10 |
| 6. Условия реализации дисциплины .....                                             | 18 |
| 6.1. Материально-техническое обеспечение .....                                     | 12 |
| 6.2. Информационное обеспечение .....                                              | 19 |
| 6.2.1. Основная литература .....                                                   | 19 |
| 6.2.2. Дополнительная литература .....                                             | 19 |

# 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 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 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.

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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Общие компетенции</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Профессиональные компетенции</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ПК 4.6                              | Обеспечивать госпитализацию пациентов, нуждающихся в оказании специализированной медицинской помощи.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Личностные результаты</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ЛР 1                                | Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе, и современном мировом сообществе. Сознующий 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 «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                                | <b>106</b>              | <b>24</b>                    | <b>40</b> | <b>16</b> | <b>26</b> | - | -  |
| в том числе:                         |                         |                              |           |           |           |   |    |
| Лекции                               | -                       | -                            | -         | -         | -         | - | -  |
| Семинары                             | -                       | -                            | -         | -         | -         | - | -  |
| Практические занятия                 | <b>102</b>              | <b>24</b>                    | <b>38</b> | <b>16</b> | <b>24</b> | - | -  |
| Самостоятельная работа               | -                       | -                            | -         | -         | -         | - | -  |
| Промежуточная аттестация в форме Д/з | <b>4</b>                | -                            | <b>2</b>  | -         | <b>2</b>  |   | -  |

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «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                                                        |
| <b>1 семестр</b>                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |                  |                                                          |
| <b>Раздел 1: Спортивное ориентирование</b>                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |                  |                                                          |
| <b>Тема 1.</b><br>Вводное занятие                                     | <b>Практическое занятие</b><br>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.<br>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности.                                                   | 2           | 2,3              | ОК 08,<br>, ЛР 1, ЛР 4<br>ЛР 9<br>ПК 4.6                 |
| <b>Тема 2.</b><br>Основы спортивного ориентирования                   | <b>Практическое занятие</b><br>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,<br>, ЛР 1, ЛР 4                                   |
| <b>Тема 3</b><br>Основы спортивного ориентирования.                   | <b>Практическое занятие</b><br>Обучение ориентированию на местности с компасом и картой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2           | 2,3              | ОК 08,<br>ЛР 1, ЛР 4                                     |
| <b>Раздел 2: Спортивные игры. Футбол.</b>                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |                  |                                                          |
| <b>Тема 4</b><br>Изучение и совершенствование техники игры в футбол.  | <b>Практическое занятие</b><br>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.<br>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности | 2           | 2,3              | ОК 08, ОК 04,<br>, ЛР 1, ЛР 4<br>ЛР 11, ЛР 9,<br>ПК 4.6, |
| <b>Тема 5.</b><br>Изучение и совершенствование техники игры в футбол. | <b>Практическое занятие</b><br>Спортивные игры: Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Использование разминки для укрепления здоровья обучающихся.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2           | 2,3              | ОК 08, ОК 04<br>, 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.<br>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности                                                                                                                                                                                               |   |     |                                                  |
| <b>Тема 6.</b><br>Изучение и совершенствование техники и тактики игры в футбол. | <b>Практическое занятие</b><br>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.<br>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности                                                                                                                                                                                                                  | 2 | 2,3 | ОК 04, ОК 08,<br>, ЛР 1, ЛР 4                    |
| <b>Раздел 3: Легкая атлетика</b>                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |     |                                                  |
| <b>Тема 7.</b><br>Бег на короткие дистанции                                     | <b>Практическое занятие</b><br>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.<br>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности | 2 | 2,3 | ОК 08,<br>, ЛР 1, ЛР 9<br>ЛР 4,<br>ПК 4.6, ЛР 11 |
| <b>Тема 8.</b><br>Развитие скоростных способностей и быстроты движений          | <b>Практическое занятие</b><br>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<br>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности                                       | 2 | 2,3 | ОК 08,<br>, ЛР 1, ЛР 4                           |
| <b>Тема 9.</b><br>Развитие скоростно-силовых способностей                       | <b>Практическое занятие</b><br>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.<br>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности                                                                                                                                                                     | 2 | 2,3 | ОК 08,<br>, ЛР 1, ЛР 4                           |
| <b>Раздел 4: Лыжная подготовка</b>                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |     |                                                  |
| <b>Тема 10</b><br>Техника поворотов на лыжах; обучение                          | <b>Практическое занятие</b><br>Обучение правилам первой помощи при обморожении. Обучение технике                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 | 2,3 | ОК 08,<br>, ЛР 1, ЛР 4,                          |

|                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |     |                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|--------------------------------------------------------|
| технике подъемов в гору                                                                                     | поворота «переступанием», «упором». Обучение технике подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции 3 км.<br>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |     | ЛР 9, ПК 4.6 ,<br>ЛР 11                                |
| <b>Тема 11</b><br>Техника попеременного двухшажного хода                                                    | <b>Практическое занятие</b><br>Обучение технике попеременного двухшажного хода на учебном кругу. Прохождение дистанции 3 км.<br>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 | 2,3 | ОК 08,<br>, ЛР 1, ЛР 4                                 |
| <b>Тема 12</b><br>Техника безшажного, одновременного одношажного, и одновременного двухшажного лыжных ходов | <b>Практическое занятие</b><br>Обучение технике безшажного, одновременного одношажного, и одновременного двухшажного ходов. Прохождение дистанции 3 км.<br>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 | 2,3 | ОК 08,<br>, ЛР 1, ЛР 4                                 |
| <b>Всего 24 часов</b><br><b>Практические занятия 24 часов</b>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |     |                                                        |
| <b>2 семестр</b>                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |     |                                                        |
| <b>Раздел 5: Спортивные игры. Волейбол</b>                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |     |                                                        |
| <b>Тема 13</b><br>Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.           | <b>Практическое занятие</b><br>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, упражнений в эстафетах). Учебно-тренировочная игра.<br>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности | 2 | 2,3 | ОК 08, ОК 04<br>, ЛР 1, ЛР 4,<br>ЛР 9, ПК 4.6<br>ЛР 11 |
| <b>Тема 14</b><br>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.<br>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 | 2,3 | ОК 08, ОК 04<br>, ЛР 1, ЛР 4                           |

|                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |     |                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|-----------------------------------------------|
| <p><b>Тема 15</b><br/>Подачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.</p>                    | <p><b>Практическое занятие</b><br/>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.<br/>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности</p>                 | 2 | 2,3 | ОК 08, ОК 04<br>, ЛР 1, ЛР 4                  |
| <p><b>Тема 16</b><br/>Совершенствование техники нападающего удара</p>                       | <p><b>Практическое занятие</b><br/>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.<br/>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности</p>                                                                                                      | 2 | 2,3 | ОК 08, ОК 04<br>ЛР 1, ЛР 4                    |
| <p><b>Тема 17</b><br/>Применение изученных приемов в учебной игре</p>                       | <p><b>Практическое занятие</b><br/>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).<br/>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности</p> | 2 | 2,3 | ОК 08, ОК 04<br>ЛР 1, ЛР 4                    |
| <b>Раздел 6: Гимнастика</b>                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |     |                                               |
| <p><b>Тема 18</b><br/>Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний</p> | <p><b>Практическое занятие</b><br/>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.<br/>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности</p>                                                                                                                                        | 2 | 2,3 | ОК 08,<br>ЛР 1, ЛР 4,<br>ЛР 9<br>ПК 4.6 ЛР 11 |
| <p><b>Тема 19</b><br/>Упражнения на гимнастических ковриках.</p>                            | <p><b>Практическое занятие</b><br/>Упражнения на гимнастических ковриках (растяжка), упражнения для коррекции нарушений и развития осанки.<br/>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 | 2,3 | ОК 08,<br>ЛР 1, ЛР 4                          |
| <p><b>Тема 20</b><br/>Упражнение в паре с партнером</p>                                     | <p><b>Практическое занятие</b><br/>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.<br/>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 | 2,3 | ОК 08,<br>ЛР 1, ЛР 4                          |

|                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |     |                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|---------------------------------------------|
|                                                                                                     | деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |     |                                             |
| <b>Тема 21</b><br>Обучение технике выполнения упражнений на пластику и изоляцию                     | <b>Практическое занятие</b><br>Упражнения, развивающие осанку; обучение технике выполнения упражнений на координацию, пластику и изоляцию отдельных групп мышц (под музыкальное сопровождение).<br>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности                                                                                                                                                                              | 2 | 2,3 | ОК 08,<br>ЛР 1, ЛР 4                        |
| <b>Тема 22</b><br>Обучение технике выполнения упражнений на пластику и изоляцию                     | Обучение технике выполнения упражнений на пластику и изоляцию<br>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 | 2,3 | ОК 08,<br>ЛР 1, ЛР 4                        |
| <b>Тема 23</b><br>Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на пластику и изоляцию | <b>Практическое занятие</b><br>Обучение и совершенствование техники выполнения 2 упражнений на координацию, пластику и изоляцию отдельных групп мышц (под музыкальное сопровождение)<br>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности                                                                                                                                                                                         | 2 | 2,3 | ОК 08,<br>ЛР 1, ЛР 4                        |
| <b>Тема 24</b><br>Круговая тренировка                                                               | <b>Практическое занятие</b><br>Ходьба, ОРУ на все группы мышц, бег трусцой по пересеченной местности 3 км.<br>Упражнения на «пресс» и отжимание.<br>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности                                                                                                                                                                                                                             | 2 | 2,3 | ОК 08,<br>ЛР 1, ЛР 4                        |
| <b>Тема 25</b><br>Развитие скоростно-силовых качеств                                                | <b>Практическое занятие</b><br>ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.<br>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 | 2,3 | ОК 08,<br>ЛР 1, ЛР 4                        |
| <b>Тема 26</b><br>Развитие скоростной выносливости                                                  | <b>Практическое занятие</b><br>Упражнения на развитие скоростной выносливости. Игра в мини-футбол.<br>Дыхательные упражнения.<br>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                | 2 | 2,3 | ОК 08,<br>ЛР 1, ЛР 4                        |
| <b>Раздел 8: Спортивные игры. Лепта</b>                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |     |                                             |
| <b>Тема 27</b><br>Изучение правил и техники игры в лепту                                            | <b>Практическое занятие</b><br>История появления и развития лепты в нашей стране. Ознакомление с видами травм при игре в лепту и оказание первой помощи в этих случаях. Бег трусцой 1 км, 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.<br>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности | 2 | 2,3 | ОК 08, ОК 04<br>ЛР 1, ЛР 4,<br>ЛР 9, ПК 4.6 |
| <b>Тема 28</b>                                                                                      | <b>Практическое занятие</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 | 2,3 | ОК 08, ОК 04                                |

|                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |     |                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|-------------------------------|
| Техника игры в лапту. Развитие скоростных качеств                                                                                   | 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.<br>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности |   |     | ЛР 1, ЛР 4                    |
| <b>Тема 29</b><br>Техника игры в лапту. Развитие скоростной выносливости                                                            | <b>Практическое занятие</b><br>Разминочный бег, упражнения на гибкость и подвижность в суставах. Учебно-тренировочная игра.<br>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности                                                                                                                                                   | 2 | 2,3 | ОК 08, ОК 04<br>ЛР 1, ЛР 4    |
| <b>Раздел 9: Скандинавская ходьба</b>                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |     |                               |
| <b>Тема 30</b><br>Скандинавская ходьба                                                                                              | <b>Практическое занятие</b><br>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.<br>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности    | 2 | 2,3 | ОК 08,<br>ЛР 1, ЛР 4,<br>ЛР 9 |
| <b>Тема 31</b><br>Скандинавская ходьба: развитие общей выносливости                                                                 | <b>Практическое занятие</b><br>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.<br>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности.   | 2 | 2,3 | ОК 08,<br>ЛР 1, ЛР 4          |
| <b>Тема 32</b><br>Зачетное занятие                                                                                                  | <b>Зачет</b><br>Сдача контрольных нормативов по физической подготовке.<br>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности и временем выполнения упражнений.                                                                                                                                                                      | 2 | 2,3 | ОК 08,<br>ЛР 1, ЛР 4          |
| <p style="text-align: right;"><b>Всего 40 часов</b><br/><b>Практические занятия 38 часов</b><br/><b>Зачетные занятия 2 часа</b></p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |     |                               |
| <b>3 семестр</b>                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |     |                               |
| <b>Раздел 10: Легкая атлетика</b>                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |     |                               |
| <b>Тема 33</b>                                                                                                                      | <b>Практическое занятие</b><br>Легкая атлетика: Специальные беговые упражнения, совершенствование                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 | 2,3 | ОК 08,<br>ЛР 1, ЛР 4,         |

|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |      |                                             |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------|---------------------------------------------|
| Развитие скоростных качеств.                                          | техники низкого старта, бег с низкого старта на время 3-5 раз по 30 метров.<br>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |      | ЛР 9, ПК 4.6<br>ЛР 11                       |
| <b>Тема 34</b><br>Развитие скоростно-силовых качеств.                 | <b>Практическое занятие</b><br>Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.<br>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2 | 2,3  | ОК 08,<br>ЛР 1, ЛР 4                        |
| <b>Тема 35</b><br>Кроссовая подготовка                                | <b>Практическое занятие</b><br>Комплекс ОРУ. Бег по пересеченной местности 2-3 км.<br>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2 | 2, 3 | ОК 08,<br>ЛР 1, ЛР 4                        |
| <b>Раздел 11: Спортивные игры. Футбол</b>                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |      |                                             |
| <b>Тема 36</b><br>Обучение и совершенствование техники игры в футбол. | <b>Практическое занятие</b><br>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.<br>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности | 2 | 2,3  | ОК 08, ОК 04<br>ЛР 1, ЛР 4,<br>ЛР 9, ПК 4.6 |
| <b>Тема 37</b><br>Совершенствование техники игры в футбол.            | <b>Практическое занятие</b><br>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.<br>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности | 2 | 2,3  | ОК 08, ОК 04<br>ЛР 1, ЛР 4,<br>ЛР 9, ПК 4.6 |
| <b>Тема 38</b><br>Совершенствование техники и тактики игры в футбол.  | <b>Практическое занятие</b><br>Спортивные игры: Совершенствование техники и тактики игры в футбол.<br>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2 | 2,3  | ОК 08, ОК 04<br>ЛР 1, ЛР 4                  |
| <b>Раздел 12: Специальные двигательные умения и навыки</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |      |                                             |
| <b>Тема 39</b><br>Специальные двигательные умения и навыки            | <b>Практическое занятие</b><br>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                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 | 2,3  | ОК 08,<br>ЛР 1, ЛР 4,<br>ЛР 9               |

|                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |     |                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|------------------------------------------------|
|                                                                                                             | винтовка»). Характерные неисправности, их устранение. Уход за оружием, хранение.<br>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности                                                                                                                                                       |   |     |                                                |
| <b>Тема 40</b><br>Специальные<br>двигательные умения и навыки                                               | <b>Практическое занятие</b><br>Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий. Занятия по преодолению полосы препятствий.<br>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности                                                                                    | 2 | 2,3 | ОК 08,<br>ЛР 1, ЛР 4                           |
| <b>Всего 16 часов</b><br><b>Практические занятия 16 часов</b>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |     |                                                |
| <b>4 семестр</b>                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |     |                                                |
| <b>Раздел 13: Лыжная подготовка</b>                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |     |                                                |
| <b>Тема 41</b><br>Техника попеременного двухшажного<br>хода                                                 | <b>Практическое занятие</b><br>Обучение правилам оказания первой помощи при обморожении.<br>Совершенствование техники попеременного двухшажного хода на учебном кругу на дистанции 5 км.<br>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности                                               | 2 | 2,3 | ОК 08,<br>ЛР 1, ЛР 4,<br>ЛР 9, ПК 4.6<br>ЛР 11 |
| <b>Тема 42</b><br>Техника безшажного, одновременного<br>одношажного,<br>и одновременного двухшажного ходов. | <b>Практическое занятие</b><br>Совершенствование техники безшажного, одновременного одношажного, и одновременного двухшажного ходов на дистанции 5 км.<br>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности                                                                                 | 2 | 2,3 | ОК 08,<br>ЛР 1, ЛР 4                           |
| <b>Тема 43</b><br>Техника безшажного, одновременного<br>одношажного,<br>и одновременного двухшажного ходов  | <b>Практическое занятие</b><br>Совершенствование техники безшажного, одновременного одношажного, и одновременного двухшажного ходов на дистанции 5 км.<br>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности                                                                                 | 2 | 2,3 | ОК 08,<br>ЛР 1, ЛР 4                           |
| <b>Тема 44</b><br>Техника перехода с одного вида лыжных<br>ходов на другой.                                 | <b>Практическое занятие</b><br>Совершенствование техники перехода с одного вида лыжных ходов на другой (попеременный двухшажный, безшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный) в разных сочетаниях на дистанции 5 км.<br>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности | 2 | 2,3 | ОК 08,<br>ЛР 1, ЛР 4                           |
| <b>Тема 45</b><br>Техника спусков с горы на лыжах                                                           | <b>Практическое занятие</b><br>Ознакомление с видами травм и оказанием первой помощи при катании с гор на лыжах. Выполнение спусков в основной, низкой, высокой стойках, в                                                                                                                                                   | 2 | 2,3 | ОК 08,<br>ЛР 1, ЛР 4                           |

|                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |     |                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|---------------------------------------|
|                                                                                                   | зависимости от угла уклона. Обучение и совершенствование технике поворотов и торможения при спусках с горы.<br>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |     |                                       |
| <b>Раздел 14: Спортивные игры. Волейбол</b>                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |     |                                       |
| <b>Тема 46</b><br>Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками. | <b>Практическое занятие</b><br>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, упражнений в эстафетах). Учебно-тренировочная игра.<br>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности | 2 | 2,3 | ОК 08,<br>ЛР 1, ЛР 4,<br>ЛР 9, ПК 4.6 |
| <b>Тема 47</b><br>Поддачи мяча по зонам.<br>Прием мяча после поддачи.                             | <b>Практическое занятие</b><br>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.<br>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                 | 2 | 2,3 | ОК 08,<br>ЛР 1, ЛР 4                  |
| <b>Тема 48</b><br>Совершенствование техники нападающего удара.                                    | <b>Практическое занятие</b><br>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.<br>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2 | 2,3 | ОК 08, ОК 04<br>ЛР 1, ЛР 4            |
| <b>Тема 49</b><br>Обучение и совершенствование техники блокирования.                              | <b>Практическое занятие</b><br>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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 | 2,3 | ОК 08, ОК 04<br>ЛР 1, ЛР 4            |

|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |     |                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|--------------------------------------|
|                                                                                                                                                 | 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 |   |     |                                      |
| <b>Раздел 15 Итоговые занятия. Дифференцированный зачет.</b>                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |     |                                      |
| <b>Тема 50</b><br>Тестирование уровня необходимой физической подготовки.                                                                        | <b>Практическое занятие</b><br>Измерение ЧСС лежа, сидя, стоя. Измерение роста и веса. Прыжок в длину с места, отжимания, подтягивания, упражнения на пресс, шесть смешанных упоров.<br>Формы и методы контроля: контроль времени и техники выполнения упражнений                                                        | 2 | 2,3 | ОК 04, ОК 08,<br>ЛР 1, ЛР 4          |
| <b>Тема 51</b><br>Тестирование уровня необходимой физической подготовки                                                                         | <b>Практическое занятие</b><br>Тестирование уровня необходимой физической подготовленности: бег 100 м.<br>Формы и методы контроля: контроль времени прохождения дистанции и техники бега.                                                                                                                                | 2 | 2,3 | ОК 04, ОК 08,<br>ЛР 1, ЛР 4          |
| <b>Тема 52</b><br>Тестирование уровня необходимой физической подготовки                                                                         | <b>Практическое занятие</b><br>Тестирование уровня физической подготовленности: девушки бег 2000 м<br>юноши бег 3000 м<br>Формы и методы контроля: контроль времени прохождения дистанции и техники бега.                                                                                                                | 2 | 2,3 | ОК 04, ОК 08,<br>ЛР 1, ЛР 4          |
| <b>Тема 53</b><br>Зачетное занятие.                                                                                                             | <b>Зачет</b><br>Проверка теоретических знаний по пройденным практическим занятиям.                                                                                                                                                                                                                                       | 2 | 2,3 | ОК 04, ОК 08,<br>ЛР 1, ЛР 4,<br>ЛР 9 |
| <p style="text-align: right;"><b>Всего: 26 часов</b><br/> <b>Практические занятия: 24 часа</b><br/> <b>Дифференцированный зачет: 2 часа</b></p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |     |                                      |

## 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:<br>- оказывать необходимую первую помощь пострадавшему до приезда скорой помощи<br>Знать:<br>- 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:<br>- работать в коллективе и команде на занятиях ФК<br>- эффективно взаимодействовать с коллегами и преподавателями на занятиях ФК<br>знать:<br>- принципы работы в коллективе и команде<br>- 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:<br>- использовать средства ФК для сохранения и укрепления здоровья<br>- использовать средства ФК для поддержания необходимого уровня физической подготовленности.<br>Знать:<br>- способы сохранения и укрепления здоровья<br>- способы поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | Текущий контроль и промежуточный контроль в виде зачета  |
| <b>Результаты</b>                                                                                                                                                                          | <b>Основные показатели оценки результата</b>                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Формы и методы контроля и оценки</b>                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознавать себя гражданином своей великой страны</li> <li>- осознавать себя защитником своей великой страны</li> </ul> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы формирования гражданской позиции</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявлять уважение к людям старшего поколения</li> <li>- быть готовым к участию в социальной поддержке</li> <li>- быть готовым к участию в волонтерских движениях</li> </ul> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- признаки уважения к людям старшего поколения</li> <li>- признаки готовности к участию в социальной поддержке</li> <li>- признаки готовности к участию в волонтерских движениях</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                      | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта</li> <li>- предупреждать зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр</li> <li>- сохранять психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</li> </ul> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила здорового и безопасного образа жизни, спорта</li> <li>- признаки зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр</li> <li>- особенности поддержания психологической устойчивости в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</li> </ul> | 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 | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявлять уважение к эстетическим ценностям</li> <li>- проявлять понимание эмоционального воздействия искусства</li> <li>- . Бережливо относиться к культурным ценностям.</li> </ul> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нравственные нормы и традиции</li> <li>- способы ориентирования в направлениях искусства</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 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>

### 6.7.2 Дополнительная литература:

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. 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>

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](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](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