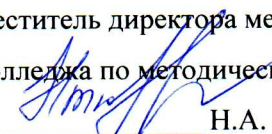


МИНЗДРАВ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Южно-Уральский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения
Российской Федерации»
(ФГБОУ ВО ЮУГМУ Минздрава России)
медицинский колледж

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора медицинского
колледжа по методической работе

Н.А. Тюрина
«26» 05 2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СГ.04 Физическая культура

Специальность 31.02.04 Медицинская оптика

Форма обучения очная

Курс 1, 2

Практические занятия 92 часа

Промежуточная аттестация 4 часа

Объем учебной нагрузки 96 часов

Зачет 2 семестр

Дифференцированный зачет 4 семестр

Разработчики рабочей программы
преподаватели медицинского колледжа



В.А. Карелин

Рабочая программа рассмотрена на заседании методического Совета медицинского колледжа от
«26» 05 2023 протокол № 7

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Паспорт рабочей программы	3
1.1 Область применения программы	3
1.2 Место дисциплины в структуре программы.....	3
1.3 Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения.....	3
2. Результаты освоения дисциплины.....	4
3. Объем дисциплины и виды учебной работы.....	5
4. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	6
5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	16
6. Условия реализации дисциплины.....	18
6.1 Материально-техническое обеспечение.....	18
6.2 Информационное обеспечение профессионального модуля.....	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Область применения программы

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

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

1.2. Место дисциплины в структуре программы

Дисциплина Физическая культура является частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы по специальности среднего профессионального образования 31.02.04 Медицинская оптика.

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

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

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

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

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 31.02.04 Медицинская оптика, включенными в образовательную программу и утвержденные, разработанными с учетом включенных в примерные образовательные программы среднего профессионального образования примерных рабочих программ воспитания и примерных календарных планов воспитательной работы.

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

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

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

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 1 - Результаты освоения дисциплины

КОД	НАИМЕНОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ
Общие компетенции	
ОК 08	Использовать средства для сохранения и укрепления здоровья, поддержания необходимого уровня физической подготовленности
Личностные результаты	
ЛР 1	Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе, и современном мировом сообществе. Сознательное единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.
ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике.

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

Таблица 2 – Объем дисциплины

Вид учебной работы	Объем (в часах) - всего	Объем в (часах) по семестрам					
		I	II	III	IV	V	VI
Всего	96	20	26	18	32	-	-
<i>В том числе в форме практической подготовки</i>	92						
в том числе:							
Лекции	-	-	-	-	-	-	-
Семинары	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия	92	20	24	18	30	-	-
Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация	4	-	2	-	2		-

4. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции и личностные результаты
1	2	3	4	5
1 семестр				
Раздел 1: Тестирование уровня физической подготовленности				
Тема 1. Вводное занятие	Практическое занятие Ознакомление обучающихся с ролью физической культуры в свете осознания себя полноценными гражданами и защитниками своей страны. Определение уровня необходимой физической подготовленности: ходьба по пересеченной местности на пульсе до 120 уд/мин, Овладение знаниями, умениями и навыками в упражнениях на гибкость, беговых упражнениях, технике прыжка в длину с места. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности.	2	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 2 Тестирование уровня необходимой физической подготовки	Практическое занятие. . Измерение ЧСС лежа, сидя, стоя. Измерение роста и веса. Прыжок в длину с места, отжимания, подтягивания, определение гибкости, упражнения на пресс. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 3 Тестирование уровня необходимой физической подготовки	Практическое занятие Легкая атлетика. Тестирование уровня физической подготовленности: девушки – бег 100 и 500 м, юноши – бег 100 и 1000 м. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Раздел 2: Спортивные игры. Футбол				
Тема 4 Изучение и совершенствование техники игры в футбол.	Практическое занятие Спортивные игры: История и география развития футбола, его ценность для развития личности человека как группового вида спорта, а также его роль в укреплении связей с представителями различных этнокультурных групп нашей страны. Ознакомление с видами травм при игре в футбол и оказание первой помощи в этих случаях. Обучение технике ударов по мячу, ведения и остановки мяча. Обучение технике игры в нападении и защите. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

<p align="center">Тема 5. Изучение и совершенствование техники игры в футбол.</p>	<p>Практическое занятие Спортивные игры: Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Использование разминки для укрепления здоровья обучающихся. Совершенствование техники игры в футбол в нападении и защите, обучение эффективному взаимодействию в спортивном коллективе, развитие командного духа и взаимовыручки. Поддержание необходимого уровня физической подготовленности в процессе игры. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности</p>	2	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<p align="center">Тема 6. Изучение и совершенствование техники и тактики игры в футбол.</p>	<p>Практическое занятие Спортивные игры: обучение эффективному взаимодействию в команде во время игры. Совершенствование техники и тактики игры в футбол. Использование средств ФК для укрепления и сохранения здоровья. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности</p>	2	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Раздел 3: Легкая атлетика				
<p align="center">Тема 7. Бег на короткие дистанции</p>	<p>Практическое занятие Легкая атлетика: обучение правилам оказания первой медицинской помощи при занятиях легкой атлетикой; Использование средств, применяемых в легкой атлетике, для сохранения и укрепления здоровья обучающихся Специальные беговые упражнения, обучение технике низкого старта, обучение переходу от стартового ускорения к бегу по дистанции, обучение технике бега на коротких дистанциях, упражнения на дыхание. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности</p>	2	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<p align="center">Тема 8. Развитие скоростных способностей и быстроты движений</p>	<p>Практическое занятие Легкая атлетика: Использование средств, применяемых в легкой атлетике, для сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Специальные беговые упражнения, совершенствование техники низкого старта, бег с низкого старта на время 3-5 раз по 30 метров. Техника передачи палочки в эстафетном беге и развитие чувства взаимовыручки в командных соревнованиях. Соревнованиях Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности</p>	2	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<p align="center">Тема 9. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Практическое занятие Легкая атлетика: Использование средств, применяемых в легкой атлетике, для сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Специальные беговые упражнения, бег с низкого старта с сопротивлением, прыжковые упражнения, упражнения на растяжку. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности</p>	2	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

Раздел 4: Лыжная подготовка				
Тема 10 Техника поворотов на лыжах; обучение технике подъемов в гору	Практическое занятие Обучение правилам первой помощи при обморожении. Обучение технике поворота «переступанием», «упором». Обучение технике подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции 3 км. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Всего 20 часов Практические занятия 20 часов				
2 семестр				
Раздел 5: Спортивные игры. Волейбол				
Тема 11 Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	Практическое занятие История и география развития волейбола, его ценность, как группового вида спорта, для развития личности человека, а также укрепления связей с представителями различных этнокультурных групп нашей страны. Ознакомление с видами травм при игре в волейбол и оказание первой помощи в этих случаях, обучение технике перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками (овладение основной, высокой, низкой стойками; выполнение перемещений ходьбой, бегом, скачком, двойным шагом, движений волейболиста при передачах мяча вперед, над собой, назад; выполнение специальных упражнений в парах, в тройках, упражнениях в эстафетах). Учебно-тренировочная игра. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 12 Совершенствование передач.	Обучение технике передачи мяча одной и двумя руками сверху, в прыжке. Выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке. Учебно-тренировочная игра. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 13 Подачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	Практическое занятие Обучение технике нижней подачи и приёма после неё (овладение направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, точкой удара по мячу – примерно на уровне пояса, специальными упражнениями волейболиста в стену, над собой, в парах, эстафетах с элементами волейбола; выполнением нижней подачи на точность по зонам). Учебно-тренировочная игра. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной	2	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

	деятельности			
Тема 14 Совершенствование техники нападающего удара	Практическое занятие Совершенствование техники нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по мячу на держателе, по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 15 Применение изученных приемов в учебной игре	Практическое занятие Совершенствование техники подач (овладение исходным положением и подбрасыванием мяча, подача в стену на расстояние 6-9 м, высота отметки на стене 2м 20см – 3м 50см, то же через сетку; подачи мяча после выполнения интенсивных прыжков, ускорений). Совершенствование верхних и нижних передач в учебно-тренировочной игре. Передачи мяча над собой, подачи мяча (контрольный тест). Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Раздел 6: Гимнастика				
Тема 16 Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	Практическое занятие Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 17 Упражнения на гимнастических ковриках.	Практическое занятие Упражнения на гимнастических ковриках (растяжка), упражнения для коррекции нарушений и развития осанки. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 18 Упражнение в паре с партнером	Практическое занятие Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 19 Обучение технике выполнения упражнений на пластику и изоляцию	Практическое занятие Упражнения, развивающие осанку; обучение технике выполнения упражнений на координацию, пластику и изоляцию отдельных групп мышц (под музыкальное сопровождение). Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

Тема 20 Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на пластику и изоляцию	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения 2упражнений на координацию, пластику и изоляцию отдельных групп мышц (под музыкальное сопровождение) Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 21 Круговая тренировка	Практическое занятие Ходьба, ОРУ на все группы мышц, бег трусцой по пересеченной местности 3км. Упражнения на «пресс» и отжимание. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 22 Развитие скоростно-силовых качеств	Практическое занятие ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 23 Развитие скоростной выносливости	Практическое занятие Упражнения на развитие скоростной выносливости. Игра в мини-футбол. Дыхательные упражнения. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Раздел 8: Спортивные игры. Лапта				
Тема 24 Изучение правил и техники игры в лапту	Практическое занятие История появления и развития лапты в нашей стране. Ознакомление с видами травм при игре в лапту и оказание первой помощи в этих случаях. Бег трусцой 1км, упражнения на гибкость и подвижность в суставах, изучение техники подачи и ловли мяча, изучение приемов на ловкость по уклонению от засаливания мячом. Учебно- тренировочная игра. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 25 Техника игры в лапту. Развитие скоростных качеств	Практическое занятие Разминочный бег, упражнения на гибкость и подвижность в суставах, бег с высокого старта на дистанции 30 метров, совершенствование техники подачи и ловли мяча, совершенствование приемов по уклонению от засаливания мячом. Обучение коллективным действиям при игре в лапту. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 26 Техника игры в лапту. Развитие скоростной выносливости	Практическое занятие Разминочный бег, упражнения на гибкость и подвижность в суставах. Учебно-тренировочная игра. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

Раздел 9: Скандинавская ходьба				
Тема 27 Скандинавская ходьба	Практическое занятие Обоснование необходимости скандинавской ходьбы в любом возрасте в т. ч. в старших возрастных группах. Обучение технике скандинавской ходьбы: обучение ритму дыхания при преодолении дистанции, отработка движения рук и угла наклона палок. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 28 Скандинавская ходьба: развитие общей выносливости	Практическое занятие Обоснование необходимости скандинавской ходьбы в любом возрасте в т. ч. в старших возрастных группах. Обучение технике скандинавской ходьбы: обучение ритму дыхания при преодолении дистанции, отработка движения рук и угла наклона палок. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности.	2	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 29 Зачетное занятие	Зачет Сдача контрольных нормативов по физической подготовке. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Всего 26 часов Практические занятия 24 часов Зачетные занятия 2 часа				
3 семестр				
Раздел 10: Легкая атлетика				
Тема 30 Развитие скоростных качеств.	Практическое занятие Легкая атлетика: Специальные беговые упражнения, совершенствование техники низкого старта, бег с низкого старта на время 3-5 раз по 30 метров. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	4	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 31 Развитие скоростно-силовых качеств.	Практическое занятие Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 32 Кроссовая подготовка	Практическое занятие Комплекс ОРУ. Бег по пересеченной местности 2-3 км.	2	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,

	Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности			ЛР 11
Раздел 11: Спортивные игры. Футбол				
Тема 33 Совершенствование техники игры в футбол.	Практическое занятие Спортивные игры: История и география развития футбола, его ценность, как группового вида спорта, для развития личности человека, а также укрепления связей с представителями различных этнокультурных групп нашей страны и за рубежом. Ознакомление с видами травм при игре в футбол и оказание первой помощи в этих случаях; совершенствование техники ударов по мячу, ведения и остановки мяча. Совершенствование технике игры в нападении и защите. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 34 Совершенствование техники и тактики игры в футбол.	Практическое занятие Спортивные игры: Совершенствование техники и тактики игры в футбол. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Раздел 12: Специальные двигательные умения и навыки				
Тема 35 Специальные двигательные умения и навыки	Практическое занятие Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия. Изучение материальной части оружия, приемов и правил стрельбы, условий и порядка выполнения упражнений. Порядок разборки и сборки винтовки (плакат «пневматическая винтовка»). Характерные неисправности, их устранение. Уход за оружием, хранение. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 36 Специальные двигательные умения и навыки	Практическое занятие Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий. Занятия по преодолению полосы препятствий. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Всего 18 часов Практические занятия 18 часов				
4 семестр				
Раздел 13: Лыжная подготовка				
Тема 37 Техника попеременного двухшажного	Практическое занятие Обучение правилам оказания первой помощи при обморожении. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода на учебном	4	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

хода	кругу на дистанции 5 км. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности			
Тема 38 Техника безшажного, одновременного одношажного, и одновременного двухшажного ходов.	Практическое занятие Совершенствование техники безшажного, одновременного одношажного, и одновременного двухшажного ходов на дистанции 5 км. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	4	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 39 Техника перехода с одного вида лыжных ходов на другой.	Практическое занятие Совершенствование техники перехода с одного вида лыжных ходов на другой (попеременный двухшажный, безшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный) в разных сочетаниях на дистанции 5 км. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	4	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 40 Техника спусков с горы на лыжах	Практическое занятие Ознакомление с видами травм и оказанием первой помощи при катании с гор на лыжах. Выполнение спусков в основной, низкой, высокой стойках, в зависимости от угла уклона. Обучение и совершенствование технике поворотов и торможения при спусках с горы. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Раздел 14: Спортивные игры. Волейбол				
Тема 41 Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	Практическое занятие История и география развития волейбола, его ценность, как группового вида спорта, для развития личности человека, а также укрепления связей с представителями различных этнокультурных групп нашей страны. Ознакомление с видами травм и оказанием первой помощи при игре в волейбол. Совершенствование техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками (овладение основной, высокой, низкой стойками; выполнение перемещений ходьбой, бегом, скачком, двойным шагом, движений волейболиста при передачах мяча вперед, над собой, назад; выполнение специальных упражнений в парах, в тройках, упражнений в эстафетах). Учебно-тренировочная игра. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 42 Подачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	Практическое занятие Ознакомление с коллективной командной тактикой при игре в волейбол. Обучение технике нижней подачи и приёма после неё (овладение направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, точкой удара по мячу – примерно на уровне пояса, специальными упражнениями волейболиста в стену, над собой, в парах, эстафетах с элементами волейбола; выполнением	2	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

	нижней подачи на точность по зонам). Учебно-тренировочная игра. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности			
Тема 43 Совершенствование техники нападающего удара.	Практическое занятие Совершенствование техники нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по мячу на держателе, по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 44 Обучение и совершенствование техники блокирования.	Практическое занятие Обучение постановке блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). Учебно-тренировочная игра. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Раздел 15: Гимнастика				
Тема 45 Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	Практическое занятие Ознакомление с видами травм и оказанием первой помощи при занятиях гимнастикой. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки), упражнения на координацию движений. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 46 Упражнение в паре с партнером	Практическое занятие Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 47 Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений на пластику и изоляцию	Практическое занятие Упражнения, развивающие осанку; обучение технике выполнения упражнений на координацию, пластику и изоляцию мелких групп мышц (под музыкальное сопровождение). Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08; ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 48	Зачет	2	2,3	ОК 08; ЛР 1,

Зачетное занятие (дифференцированный зачет)	Сдача контрольных нормативов по физической подготовке. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности			ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
---	---	--	--	----------------------

Всего: 32 часов
Практические занятия: 30 часа
Дифференцированный зачет: 2 часа

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

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

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

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

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

Результаты	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Уметь: - использовать средства ФК для сохранения и укрепления здоровья - использовать средства ФК для поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Знать: - способы сохранения и укрепления здоровья - способы поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Текущий контроль и промежуточный контроль в виде зачета и дифференцированного зачета.
ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	уметь: - осознавать себя гражданином своей великой страны - осознавать себя защитником своей великой страны знать: - принципы формирования гражданской позиции	Текущий контроль и промежуточный контроль в виде зачета и дифференцированного зачета.
ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное	Уметь: - проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека - осознавать ценность собственного труда и труда других людей - выражать осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни - демонстрировать позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Знать: - основы профессиональной переподготовки в условиях смены	Текущий контроль и промежуточный контроль в виде зачета и дифференцированного зачета.

<p>отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».</p>	<p>технологического уклада и сопутствующих социальных перемен - знать понятия сетевой среды и личностно-профессионального конструктивного «цифрового следа»</p>	
<p>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>	<p>Уметь: - соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта - предупреждать зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр - сохранять психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях Знать: - правила здорового и безопасного образа жизни, спорта - признаки зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр - особенности поддержания психологической устойчивости в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p>	<p>Текущий контроль и промежуточный контроль в виде зачета и дифференцированного зачета.</p>
<p>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.</p>	<p>Уметь: - проявлять уважение к эстетическим ценностям - проявлять понимание эмоционального воздействия искусства - Бережливо относиться к культурным ценностям. Знать: - нравственные нормы и традиции - способы ориентирования в направлениях искусства</p>	<p>Текущий контроль и промежуточный контроль в виде зачета и дифференцированного зачета.</p>

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1 Материально-техническое обеспечение

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

Спортивный инвентарь

Наименование

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

6.2 Информационное обеспечение:

6.2.1 Основная литература:

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

6.2.3 Дополнительная литература:

1. Бурякин, Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж при спортивных травмах : учебное пособие / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. - Москва : Советский спорт, 2022. - 169 с. - ISBN 978-5-00129-264-7. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785001292647.html>
2. Коротаяева Е.Ю. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола
<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785392217816.html?SSr=07E7040B4145B>
3. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для СПО / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7.— Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>
4. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624>
5. Агеева, Г. Ф. Плавание: учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2.— Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195475>
6. Егорова, М. А. Основы врачебного контроля: учебное пособие для СПО / М. А. Егорова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 52 с. — ISBN 978-5-8114-7524-7.— Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173079>

РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

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