

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИПЕЦКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности
31.02.03 Лабораторная диагностика**

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее – СПО) 33.02.01 Фармация.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Липецкий медицинский колледж» (далее – ГАПОУ «ЛМК»), г. Липецк, Липецкой области.

Разработчики:

Карпова Нина Сергеевна – преподаватель физической культуры ГАПОУ «Липецкий медицинский колледж».

Рассмотрена на заседании цикловой методической комиссии «Физическая культура».

Протокол №_____ от «____» _____ 2022г.

Председатель ЦМК Физическая культура _____ (Карпова Н.С.)

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УР
_____ (Т.А. Корнаухова)

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	28
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	32
5. ЛИСТ КОРРЕКТИРОВОК	33

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ПССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 31.02.03 Лабораторная диагностика.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Согласно ФГОС по специальности СПО 31.02.03 Лабораторная диагностика учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ППССЗ.

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

Содержание программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых

практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- пользоваться врачебно-педагогическими тестами для определения работоспособности организма;
- использовать оздоровительные физические упражнения для профилактики и коррекции имеющегося системного заболевания;
- использовать средства физической культуры при развитии силы отдельных мышечных групп, гибкости, ловкости, воспитания выносливости;
- дозировать нагрузку при оздоровительных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- определять режимы двигательной активности для укрепления сердечно-сосудистой, мышечной и дыхательной систем;
- составлять комплексы упражнений для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, осанка).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.
- правила построения индивидуального комплекса физических упражнений при различных заболеваниях и дозирование нагрузки;
- методику воспитания физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости);
- правила построения и нормирования нагрузки при самостоятельных занятиях;
- физиологические механизмы утомления и восстановления организма;
- правила и методику составления комплексов гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных),

за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 12. Оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях.

ОК 13. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 14. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

При реализации адаптированной образовательной программы

- 1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:
способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе:
 - при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;
 - владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;
- 2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки;
- умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;
- способность к осмыслинию и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
- способность к осмыслинию социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

3) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

- формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия;

- знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов.
- способность планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;
- овладение умением определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;
- овладение умением выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;
- овладение умением оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора;
- овладение умением адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора;
- овладение умением активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора;
- способность самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса;
- способность самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников.

4) для слепых и слабовидящих обучающихся:

- сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

Основные задачи физического воспитания обучающихся специальных медицинских групп:

- Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма.
- Улучшение показателей физического развития.
- Освоение жизненно важных двигательных умений и навыков.
- Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок.
- Закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма.
- Воспитание волевых качеств, а также воспитание интереса и привычки к самостоятельным занятиям физической культурой.
- Обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок.
- Овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма учащегося, с учётом имеющегося у него заболевания.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа (теория – 2 часа, практические занятия – 170 часов);
- самостоятельной работы обучающегося 172 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
практические занятия	170
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
в том числе:	
составление комплексов упражнений при различных заболеваниях	100
практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	42
написание реферативных сообщений	30
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры		2	-
Тема 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	<p><i>Содержание учебной дисциплины</i></p> <p>1 Современное состояние физической культуры и спорта.</p> <p>2 Физическая культура и личность профессионала.</p> <p>3 Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>4 Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».</p> <p>5 Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p> <p><i>Лабораторная работа не предусмотрена</i></p> <p><i>Контрольная работа не предусмотрена</i></p> <p><i>Практические занятия не предусмотрены</i></p>	2	1
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составление комплексов упражнений при различных заболеваниях. Использованием дневника самоконтроля для оценки уровня физического развития. Написание реферативных сообщений.	2	3
Раздел 2. Учебно-методические занятия		12	-

Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		2	2		
	1	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.				
	2	Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.				
	3	Современное состояние здоровья молодежи.				
	4	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.				
	5	Двигательная активность.				
	<i>Практические занятия</i>					
	1	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.				
	2	Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.				
	3	Современное состояние здоровья молодежи.				
Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.				
	5	Двигательная активность.				
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-		
	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-		
	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		2	2		
	1	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.				
	2	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.				
	3	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.				
	4	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.				
	<i>Практические занятия</i>					
	1	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.				
	2	Организация занятий физическими упражнениями различной				

		направленности. 3 Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. 4 Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.		
		<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>	-	-
		<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>	-	-
Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	<i>Содержание учебной дисциплины</i>	1 Контроль и самоконтроль на занятиях по физической культуре и спорту. 2 Методы самоконтроля, доступные при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом. 3 Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья. 4 Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	4	2
	<i>Практические занятия</i>	1 Контроль и самоконтроль на занятиях по физической культуре и спорту. 2 Методы самоконтроля, доступные при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом. 3 Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья. 4 Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-
	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-
Тема 4. Врачебный контроль. Оценка уровня	<i>Содержание учебной дисциплины</i>	1 Врачебный контроль на занятиях по физической культуре и спорту. 2 Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки	4	2

физической подготовленности студентов.	3	физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности студентов. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
		<i>Практические занятия</i>		
	1	Врачебный контроль на занятиях по физической культуре и спорту.		
	2	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности студентов.		
	3	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-
<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-	
<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составление комплексов упражнений при различных заболеваниях. Использованием дневника самоконтроля для оценки уровня физического развития. Написание реферативных сообщений.		12	3	
Раздел 3. Легкая атлетика			2	-
Тема 1. Легкая атлетика.	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		2	2
	1	Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта (старт, разбег, финиширование).		
	2	Повышение уровня общей физической подготовки (далее – ОФП) (специальные беговые упражнения).		
	3	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
<i>Практические занятия</i>				

	1	Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта (старт, разбег, финиширование).		
	2	Повышение уровня общей физической подготовки (далее – ОФП) (специальные беговые упражнения).		
	3	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-
	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составление комплексов упражнений при различных заболеваниях. Использованием дневника самоконтроля для оценки уровня физического развития. Написание реферативных сообщений.		2	3
	Раздел 4. Спортивные и национальные игры		24	-
Тема 1. Спортивная игра «Волейбол»	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		4	2
	1	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди – животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.		
	2	Правила игры.		
	3	Техника безопасности игры.		
	4	Игра по упрощенным правилам волейбола.		
	5	Игра по правилам.		
<i>Практические занятия</i>				
	1	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной		

		<p>рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди – животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.</p> <p>2 Правила игры.</p> <p>3 Техника безопасности игры.</p> <p>4 Игра по упрощенным правилам волейбола.</p> <p>5 Игра по правилам.</p>		
		<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>	-	-
		<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>	-	-
Тема 2. Спортивная игра «Баскетбол»		<i>Содержание учебной дисциплины</i>	4	2
		<p>1 Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.</p> <p>2 Правила игры.</p> <p>3 Техника безопасности игры.</p> <p>4 Игра по упрощенным правилам баскетбола.</p> <p>5 Игра по правилам.</p>		
		<i>Практические занятия</i>		
		<p>1 Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.</p> <p>2 Правила игры.</p> <p>3 Техника безопасности игры.</p> <p>4 Игра по упрощенным правилам баскетбола.</p>		

	5 Игра по правилам. <i>Лабораторная работа не предусмотрена</i> <i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		
		-	-
		-	-
Тема 3. Игра «Бадминтон»	<i>Содержание учебной дисциплины</i> 1 Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки. 2 Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные. 3 Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая. 4 Правила игры. 5 Техника безопасности игры. 6 Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст). 7 Игра по правилам.	4	2
	<i>Практические занятия</i> 1 Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки. 2 Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные. 3 Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая. 4 Правила игры. 5 Техника безопасности игры. 6 Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных		

		пар (микст).		
	7	Игра по правилам.		
		<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>	-	-
		<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>	-	-
Тема 4. Национальная игра «Лапта»		<i>Содержание учебной дисциплины</i>	4	2
	1	Стойка игрока.		
	2	Техника передвижений. Перемещение в стойке боком, лицом.		
	3	Ловля и передача мяча в парах на месте.		
	4	Правила игры.		
	5	Техника безопасности игры.		
	6	Игра в русскую лапту.		
		<i>Практические занятия</i>		
	1	Стойка игрока.		
	2	Техника передвижений. Перемещение в стойке боком, лицом.		
	3	Ловля и передача мяча в парах на месте.		
	4	Правила игры.		
	5	Техника безопасности игры.		
	6	Игра в русскую лапту.		
		<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>	-	-
		<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>	-	-
Тема 5. Национальная игра «Горелки»		<i>Содержание учебной дисциплины</i>	4	2
	1	Правила игры.		
	2	Техника безопасности игры.		
	3	Игра в горелки.		
		<i>Практические занятия</i>		
	1	Правила игры.		
	2	Техника безопасности игры.		

	3 Игра в горелки. <i>Лабораторная работа не предусмотрена</i> <i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		
		-	-
		-	-
Тема 6. Национальная игра «Городки»	<i>Содержание учебной дисциплины</i>	4	2
	1 Изучение техники игры «Городки». 2 Хват ручки биты. 3 Исходные положения (стойки). 4 Замах (отведение биты). 5 Разгон и выброс биты. 6 Техника основного броска. 7 Правила игры. 8 Техника безопасности игры. 9 Игра городки.		
	<i>Практические занятия</i>		
	1 Изучение техники игры «Городки». 2 Хват ручки биты. 3 Исходные положения (стойки). 4 Замах (отведение биты). 5 Разгон и выброс биты. 6 Техника основного броска. 7 Правила игры. 8 Техника безопасности игры. 9 Игра городки.		
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>	-	-
	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>	-	-
<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составление комплексов упражнений при различных заболеваниях.		24	3

Использованием дневника самоконтроля для оценки уровня физического развития. Написание реферативных сообщений.			
Раздел 5. Гимнастика		10	-
Тема 1. Гимнастика	<i>Содержание учебной дисциплины</i>	4	2
	1 Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).		
	<i>Практические занятия</i>		
	1 Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).		
<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-
<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-
Тема 2. Фитбол-гимнастика	<i>Содержание учебной дисциплины</i>	6	2
	1 Правильная посадка на фитболе.		
	2 Базовые положения при выполнении упражнений в партнере (сидя, лежа, в приседе).		
	3 Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола.		
	4 Выполнение упражнений на отдельные группы мышц с использованием фитбола.		

	<i>Практические занятия</i>		
	1 Правильная посадка на фитболе.		
	2 Базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).		
	3 Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола.		
	4 Выполнение упражнений на отдельные группы мышц с использованием фитбола.		
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>	-	-
	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>	-	-
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составление комплексов упражнений при различных заболеваниях. Использованием дневника самоконтроля для оценки уровня физического развития. Написание реферативных сообщений.	10	3
	Раздел 6. Лыжная подготовка	8	-
Тема 1. Лыжная подготовка.	<i>Содержание учебной дисциплины</i>	8	2
	1 Овладение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода.		
	2 Овладение и совершенствование техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке».		
	3 Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом».		
	<i>Практические занятия</i>		
	1 Овладение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода.		
	2 Овладение и совершенствование техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке».		
	3 Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом».		

	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>	-	-
	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>	-	-
<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составление комплексов упражнений при различных заболеваниях. Использованием дневника самоконтроля для оценки уровня физического развития. Написание реферативных сообщений.		8	3
Раздел 7. Лечебная физическая культура (далее – ЛФК)		114	-
Тема 1. ЛФК при остеохондрозе позвоночника	<i>Содержание учебной дисциплины</i>	4	2
	1 ЛФК при остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника.		
	2 ЛФК при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника.		
	3 ЛФК при распространённом остеохондрозе позвоночника.		
	<i>Практические занятия</i>		
	1 Изучение комплекса ЛФК при остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника.		
	2 Изучение комплекса ЛФК при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника.		
3 Изучение комплекса ЛФК при распространённом остеохондрозе позвоночника.			
<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-
<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-
Тема 2. ЛФК при сколиозе позвоночника.	<i>Содержание учебной дисциплины</i>	4	2
	1 ЛФК при сколиозе позвоночника.		
	<i>Практические занятия</i>		
	1 Изучение комплексов ЛФК при сколиозе позвоночника.		
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		
<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-

Тема 3. ЛФК при нарушении осанки.	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		12	2
	1 ЛФК при нарушении осанки.			
	<i>Практические занятия</i>			
	1 Изучение комплексов ЛФК при нарушении осанки.			
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>			
Тема 4. ЛФК при заболеваниях суставов.	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-
	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		12	2
	1 ЛФК при заболеваниях суставов.			
	<i>Практические занятия</i>			
	1 Изучение комплексов ЛФК при заболеваниях суставов.			
Тема 5. ЛФК при заболевании сердечно- сосудистой системы.	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-
	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-
	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		4	2
	1 ЛФК при заболевании сердечно-сосудистой системы (гипертония, гипотония).			
	2 ЛФК при ишемической болезни сердца.			
	3 ЛФК при вегетососудистой дистонии.			
	<i>Практические занятия</i>			
	1 Изучение комплексов ЛФК при заболевании сердечно-сосудистой системы (гипертония, гипотония).			
	2 Изучение комплексов ЛФК при ишемической болезни сердца.			
	3 Изучение комплексов ЛФК при вегетососудистой дистонии.			
Тема 6. ЛФК при заболеваниях	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-
	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-
	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		4	2
	1 ЛФК при заболеваниях органов дыхания (бронхиты, плевриты, пневмонии).			

дыхательной системы.	2	ЛФК при бронхиальной астме.				
	3	Дыхательная гимнастика Стрельниковой.				
	4	Дыхательная гимнастика по системе Бутейко.				
	<i>Практические занятия</i>					
	1	Изучение комплексов ЛФК при заболеваниях органов дыхания (бронхиты, плевриты, пневмонии).				
	2	Изучение комплексов ЛФК при бронхиальной астме.				
	3	Дыхательная гимнастика Стрельниковой.				
	4	Дыхательная гимнастика по системе Бутейко.				
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>			- -		
	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>			- -		
Тема 7. ЛФК при заболеваниях пищеварительной системы.	<i>Содержание учебной дисциплины</i>			4 2		
	1	ЛФК при гастрите.				
	2	ЛФК при дискинезии желчевыводящих путей.				
	3	ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.				
	4	ЛФК при хроническом холецистите.				
	<i>Практические занятия</i>					
	1	Изучение комплексов ЛФК при гастрите.				
	2	Изучение комплексов ЛФК при дискинезии желчевыводящих путей.				
	3	Изучение комплексов ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.				
	4	Изучение комплексов ЛФК при хроническом холецистите.				
Тема 8. ЛФК при заболеваниях	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>			- -		
	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>			- -		
	<i>Содержание учебной дисциплины</i>			12 2		
	1	ЛФК при пиелонефrite.				
	2	ЛФК при нефроптозе.				

почек и мочеполовой системы.	<i>Практические занятия</i>					
	1	Изучение комплексов ЛФК при пиелонефrite.				
	2	Изучение комплексов ЛФК при нефроптозе.				
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>					
Тема 9. ЛФК при эндокринных и обменных заболеваниях.	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>					
	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		12	2		
	1	ЛФК при ожирении.				
	2	ЛФК при сахарном диабете.				
	<i>Практические занятия</i>					
	1	Изучение комплексов ЛФК при ожирении.				
Тема 10. ЛФК при венозной недостаточности.	2	Изучение комплексов ЛФК при сахарном диабете.				
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>					
	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>					
	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		10	2		
	1	ЛФК при венозной недостаточности.				
	<i>Практические занятия</i>					
Тема 11. ЛФК при миопии.	1	Изучение комплексов ЛФК при венозной недостаточности.				
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>					
	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>					
	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		10	2		
	1	ЛФК при миопии.				
	<i>Практические занятия</i>					
Тема 12. Упражнения на	1	Изучение комплексов ЛФК при миопии.				
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>					
	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>					
	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		4	2		
	1	Комплексы упражнений на равновесие, координацию.				

равновесие, координацию.	<i>Практические занятия</i>		
	1 Изучение комплексов упражнений на равновесие, координацию.		
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>	-	-
	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>	-	-
Тема 13. Упражнения на релаксацию.	<i>Содержание учебной дисциплины</i>	4	2
	1 Комплексы упражнений на релаксацию.		
	<i>Практические занятия</i>		
	1 Изучение комплексов упражнений на релаксацию.		
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>	-	-
	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>	-	-
Тема 14. Основы самомассажа.	<i>Содержание учебной дисциплины</i>	8	2
	1 Определение понятий «массаж», «самомассаж», основные приемы.		
	2 Техника самомассажа отдельных частей тела.		
	3 Методические основы самомассажа.		
	<i>Практические занятия</i>		
	1 Овладение основными приемами самомассажа.		
	2 Овладение техникой самомассажа отдельных частей тела		
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>	-	-
Тема 15. Ведение дневника самоконтроля.	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>	-	-
	<i>Содержание учебной дисциплины</i>	10	2
	1 Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья).		
	2 Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнера)		
	<i>Практические занятия</i>		
	1 Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья).		
	2 Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнера)		

<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>	-	-
<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>	-	-
<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составление комплексов упражнений при различных заболеваниях. Использованием дневника самоконтроля для оценки уровня физического развития. Написание реферативных сообщений.	114	3
ВСЕГО:	344	-

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь тренажерного зала:

- стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки;
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, кардиотренажеры (беговые дорожки, велотренажеры, степперы, эллиптические тренажеры);
- бадминтон, городки, мячи баскетбольные, волейбольные мячи, фитболы, гимнастические мячи;
- гимнастические коврики, скакалки, обручи, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные), гири 16кг, секундомеры, весы напольные, гимнастические ролики;
- силовой инвентарь (блинсы, штанги, грифы);
- комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов.

Для студентов

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – М., 2019.
2. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М., 2019.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2019.
4. Гамирова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2020.
5. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум – М.: Юрайт, 2019.
6. Новичихина Е.В. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов специальной медицинской группы – Нерюнгри: изд-во ТИ (ф) СВФУ, 2021.
7. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО – М., 2020.
8. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2019.
9. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. – М., 2020.
- 10.Степашинова Э.Я. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений – М., 2019.
- 11.Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: Учебник для студентов вузов – Мн.: Тесей, 2019.

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта

- Российской Федерации);
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»);
 3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России);
 4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестиирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<i>Освоенные умения:</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестиирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
<i>Усвоенные знания:</i> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта; оценка выполнения практического задания: комплексы общеразвивающих упражнений; комплекс дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК по заболеваниям; самомассаж.

5. ЛИСТ КОРРЕКТОРОВОК