

**Автономная некоммерческая профессиональная
образовательная организация
«Межрегиональный медицинский колледж»**

г. Ессентуки

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины**

**СГ.04 Физическая культура/адаптивная физическая
культура**

Специальность 32.02.01 «Медико-профилактическое дело»

Одобрено:

на заседании ЦМК СГ цикла

протокол №20\2 от «7» февраля 2024 г.

Председатель ЦМК СГ цикла

В.А.Жуков



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая УМО АНПОО «ММК»

«7» февраля 2024 года

Н.С. Сикорская



Программа разработана на основе примерной рабочей программы учебной дисциплины «СГ.04 Физическая культура/адаптивная физическая культура», разработанной ФГБОУ ДПО ИРПО на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 32.02.01 Медико-профилактическое дело, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 18 июля 2022 г. № 570, и в соответствии с учебным планом АНПОО «Межрегиональный медицинский колледж» специальности 32.02.01 Медико-профилактическое дело на базе среднего общего образования, утвержденным директором колледжа Н.А.Жуковой, на 2024-2026 учебный год.

Организация-разработчик: Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация «Межрегиональный медицинский колледж».

Разработчик:

Цыплакова М.В. – Преподаватель ЦМК СГ цикла АНПОО «ММК».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура/адаптивная физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 32.02.01 Медико-профилактическое дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 03., ОК 04., ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Определять должный уровень физической подготовленности, необходимый для освоения профессиональных умений и навыков; использовать формы и способы здорового образа жизни, для сохранения и укрепления здоровья; организовывать работу коллектива и команды; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Уровень физической подготовленности, необходимый для освоения профессиональных умений и навыков; формы и способы здорового образа жизни; методы самоконтроля; психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	118
в т.ч. в форме практической подготовки	108
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	108
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины (физическая культура)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы учебной дисциплины «Физическая культура»		8/-	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала	2	ОК 03 ОК 08
	1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.	2	
	2. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.		
	3. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.		
	4. Двигательная активность. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.		
	5. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управление работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.		
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль	Содержание учебного материала	2	ОК 03 ОК 08
	1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.	2	
	2. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.		
	3. Использование оздоровительных и профилированных методов физической культуры при занятиях различными видами двигательной активности.		
	4. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.		
	5. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		
	6. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.		
Тема 1.3.	Содержание учебного материала	4	ОК 03

Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.	4	ОК 08
	2. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.		
	3.Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым специальность предъявляет повышенные требования.		
Раздел 2. Средства физической культуры для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		108/108	
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	28	ОК 03 ОК 04 ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.		
	2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством легкой атлетики.		
	3. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.		
	4. Прыжки.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	28	
	Практическое занятие 1 «Освоение техники бега на короткие дистанции».	2	
	Практическое занятие 2 «Освоение техники беговых упражнений».	2	
	Практическое занятие 3 «Совершенствование техники бега на короткие дистанции».	2	
	Практическое занятие 4 «Освоение техники приема и передачи эстафетной палочки».	2	
	Практическое занятие 5 «Освоение техники бега на средние дистанции».	2	
	Практическое занятие 6 «Освоение техники бега по виражу».	2	
	Практическое занятие 7 «Освоение техники эстафетного бега».	2	
	Практическое занятие 8 «Совершенствование техники эстафетного бега».	2	
	Практическое занятие 9 «Освоение техники бега на длинные дистанции».	2	
	Практическое занятие 10 «Совершенствование техники бега на длинные дистанции».	4	
	Практическое занятие 13 «Освоение техники прыжка в длину с места».	4	
	Практическое занятие 14 «Совершенствование техники прыжка в длину с места».	2	
	Тема 2.2. Баскетбол	Содержание учебного материала	
1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.			
2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством баскетбола.			
3. Правила баскетбола. Судейство. Жесты судей.			

	4. Стойки и перемещения.			
	5.Передачи и ловля мяча.			
	6. Ведение и бросок мяча с места и в движении.			
	7. Штрафной бросок.			
	8. Ведение и бросок мяча в кольцо в движении.			
	9. Техника и тактика защиты и нападения.			
	10. Учебная игра.			
	В том числе практических и лабораторных занятий			20
	Практическое занятие 15 «Совершенствование техники стоек и перемещений».			2
	Практическое занятие 16 «Совершенствование техники выполнения передачи и ловли мяча, ведения и броска мяча с места».			2
	Практическое занятие 17 «Освоение техники штрафного броска».			2
	Практическое занятие 18 «Совершенствование техники штрафного броска».			2
	Практическое занятие 19 «Освоение техники ведения и броска мяча в кольцо в движении».			2
	Практическое занятие 20 «Освоение техники ведения и броска мяча в кольцо в движении».			2
	Практическое занятие 21 «Освоение техники защитных действий в накрывании, перехвате мяча».			2
Практическое занятие 22 «Освоение техники быстрого прорыва в условиях игрового противоборства».	2			
Практическое занятие 23 «Совершенствование техники защиты и нападения».	2			
Практическое занятие 24 «Совершенствование технических элементов в игровой обстановке».	2			
Тема 2.3. Волейбол	Содержание учебного материала	20	ОК 03 ОК 04 ОК 08	
	1. Техника безопасности на занятиях по волейболу.			
	2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством волейбола.			
	3. Правила игры и судейства в волейболе. Жесты судьи.			
	4. Стойки и перемещения.			
	5. Верхняя и нижняя передача мяча.			
	6. Подача мяча.			
	7. Прием мяча после подачи.			

	8. Нападающий удар.		
	9. Техника и тактика игры.		
	10. Учебная игра.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	20	
	Практическое занятие 25 «Совершенствование стоек и перемещений волейболиста».	2	
	Практическое занятие 26 «Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча».	2	
	Практическое занятие 27 «Освоение техники подачи и приема после нее».	2	
	Практическое занятие 28 «Совершенствование техники подачи и приема после нее».	2	
	Практическое занятие 29 «Освоение техники приема мяча с подачи и разыгрыванию в тройках».	2	
	Практическое занятие 30 «Совершенствование техники приема мяча с подачи и разыгрыванию в тройках».	2	
	Практическое занятие 31 «Освоение техники нападающего удара и блокирования».	2	
	Практическое занятие 32 «Совершенствование техники нападающего удара и блокирования».	2	
	Практическое занятие 33 «Освоение технических элементов в игровой обстановке».	2	
	Практическое занятие 34 «Совершенствование технических элементов в игровой обстановке».	2	
Тема 2.4. Гимнастика	Содержание учебного материала	20	ОК 03 ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях по гимнастики.		
	2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством гимнастики.		
	3. Строевые упражнения.		
	4. Комплекс общеразвивающих упражнений, направленных на развитие всех групп мышц.		
	5. Комплекс упражнений у шведской стенки, на гимнастическом коврике.		
	6. Комплекс упражнений для развития силы.		
	7. Комплекс упражнений для развития гибкости.		
	8. Прыжки через скакалку.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	20	

	Практическое занятие 35 «Освоение техники выполнения упражнений для разминки на месте».	2	
	Практическое занятие 36 «Освоение техники выполнения упражнений для разминки в движении».	2	
	Практическое занятие 37 «Освоение техники выполнения комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости».	2	
	Практическое занятие 38 «Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости».	2	
	Практическое занятие 39 «Освоение техники выполнения комплекса упражнений, направленных на развитие силы».	2	
	Практическое занятие 40 «Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений, направленных на развитие силы».	2	
	Практическое занятие 41 «Освоение техники выполнения комплекса общеразвивающих упражнений на гимнастическом коврике».	2	
	Практическое занятие 42 «Совершенствование техники выполнения комплекса общеразвивающих упражнений на гимнастическом коврике».	2	
	Практическое занятие 43 «Освоение техники выполнения прыжка через скакалку».	2	
	Практическое занятие 44 «Совершенствование техники выполнения прыжка через скакалку».	2	
Тема 2.5. Акробатика	Содержание учебного материала	16	ОК 03 ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях по акробатике.		
	2. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством акробатики.		
	3. Комплекс упражнений для развития гибкости.		
	4. Комплекс упражнений для развития вестибулярного аппарата.		
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие 45 «Освоение техники акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка»	6	
	Практическое занятие 46 Совершенствование акробатических элементов	4	

	Практическое занятие 47 Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):		6	
	Девушки	Юноши		
	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д) -Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.		
Тема 2.6 Аэробика	Содержание учебного материала		4	
	В том числе практических и лабораторных занятий			
	Практическое занятие 48 Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.			
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)			2	
Всего:			118	

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины (адаптивная физическая культура)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала	36	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8 ЛР1-ЛР15
	1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека.		
	2. Физическая культура в социальном развитии человека.		
	3. Основы здорового образа жизни.		
	4. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	В том числе, практических занятий	36	
	1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2	
	2. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2	
	3. Основы здорового образа жизни студента.	2	
	4. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.	4	
	5. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.	2	
	6. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой.	4	
	7. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.	6	
	8. Обучение упражнениям на гибкость.	2	
	9. Обучение упражнениям на формирование осанки.	2	
10. Обучение упражнениям на развитие мышц спины.	4		

	11. Обучение упражнениям на развитие мышц рук.	2	
	12. Упражнения для развития мелкой моторики рук.	2	
	13. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.	2	
Тема 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала	20	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8 ЛР1-ЛР15
	1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры.		
	2. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура.		
	В том числе, практических занятий	20	
	1. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	4	
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	8	
	3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.	8	
Тема 3. Терренкур (пешеходные прогулки) и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала	20	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8 ЛР1-ЛР15
	1. Основы терренкура и легкой атлетики.		
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.		
	В том числе, практических занятий	20	
	1. Техника ходьбы.	4	
	2. Техника легкоатлетических упражнений.	4	
	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.	8	
	4. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.	4	

Тема 4.	Содержание учебного материала	20	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	1. Основы подвижных и спортивных игр.		
Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.		ЛР1-ЛР15
	В том числе, практических занятий	20	
	1. Правила подвижных и спортивных игр.	8	
	2. Техника и тактика игровых действий.	6	
	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр.	6	
Тема 5. Методика оздоровительной тренировки с использованием упражнений лечебной физкультуры.	Содержание учебного материала	20	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8. ЛР1-ЛР15
	1. Методы оздоровительных тренировок. Упражнения на дыхание.		
	2. Техника способов оздоровительной тренировки. Точечный массаж.		
	В том числе, практических занятий	20	
	1. Подготовка и правила использования проведения оздоровительной тренировки при заболеваниях органов дыхания. Дыхательная гимнастика	4	
	2. Техника основных способов выполнения оздоровительных тренировок. Общеразвивающие упражнения. Точечный массаж.	8	
	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием специальных (корректирующих) упражнений.	8	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		2	
Всего:		118	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен:

Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и спортивным оборудованием.

Гимнастические скамейки- 2 шт.;

Щиты баскетбольные – 2 шт.;

Стенка шведская – 2 шт.;

Степы для занятий аэробикой – 24 шт.;

Сетка волейбольная – 1 шт.;

Сетка баскетбольная – 2 шт.;

Мячи баскетбольные – 10 шт.;

Мячи волейбольные – 5 шт.;

Насос для мяча – 2 шт.;

Скакалка скоростная – 8 шт.;

Скамья для пресса – 3 шт.

Музыкальный центр – 1 шт

Рециркулятор воздуха – 1 шт.;

Аптечка универсальная – 1 шт.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Физическая культура : учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО / А. А. Бишаева. – Москва : Академия, 2020. – 312 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-4468-9406-2. – Текст непосредственный.

2. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва : КНОРУС, 2020. – 256 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-406-07522-7. – Текст непосредственный.

3. Физическая культура : учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтевич, Г.И. Погадаев. – Москва : Академия, 2018. – 175 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-4468-7250-3. – Текст непосредственный.

4. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения : учебное пособие. — Москва: Советский спорт, 2019. — 298 с. — ISBN 978-5-9718-0714-8. — Текст :электронный // Лань электронно-библиотечная система. — URL:

5.

3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва : КНОРУС, 2020. – 214 с. – ISBN 978-5-406-07424-4. – URL: <https://cdn1.ozone.ru/multimedia/1036621988.pdf> – Режим доступа: свободный. – Текст : электронный.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Теория и методика обучения физической культуре. Учебно-методическое пособие / П. П. Тиссен, Т. А. Ботагариев. – Оренбург : Изд-во ОГПУ, 2019. – 127 с. – ISBN 978-5-85859-689-9. – URL: <https://obuchalka.org/20190421108659/teoriya-i-metodika-obucheniya-fizicheskoi-kulture-tissen-p-p-botagariyev-t-a-2019.html> – Режим доступа: свободный. – Текст : электронный.
2. ГТО : официальный сайт. – URL: <https://www.gto.ru/> – Текст : электронный
3. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – Москва : Юрайт, 2019. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – URL: <https://urait.ru/bcode/437146> – Текст : электронный

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Владеет знаниями о здоровом образе жизни; владеет знаниями оценки результатов решения задач профессиональной деятельности, и зоны риска физического здоровья для данной специальности; знает правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Тестирование. Устный опрос. Письменный опрос. Решение профессионально-ориентированных кейсов. Дифференцированный зачет
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных	Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы. Оценка результатов выполнения практической работы.

возможностей организма.	своего	владеет самоконтроля.	методами	
----------------------------	--------	--------------------------	----------	--

