

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Волгоградский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Колледж ВолГМУ

«**УТВЕРЖДАЮ**»

Проректор по образовательной
деятельности

Д.В. Михальченко

« 06 » декабря 2024 г.



**Рабочая программа дисциплины
СГ.04 Физическая культура**

**Профессиональная образовательная программа
среднего профессионального образования -
программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии
31.01.01 Медицинский администратор**

Волгоград, 2024

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по профессии 31.01.01 Медицинский администратор, квалификация квалифицированного рабочего, служащего «медицинский администратор».

Разработчики рабочей программы:

профессор кафедры, д.п.н., профессор Мандриков В.Б.
доцент кафедры, к.б.н. Мицулина М.П.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры и здоровья

Протокол № 6 от «25» 10 2024 г.

Заведующий кафедрой

 /С.Ю. Максимова./

Программа согласована

Заведующий библиотекой

 /В.В. Долгова/

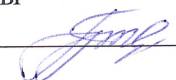
Рецензенты:

Заведующий кафедрой медицинской реабилитации и спортивной медицины ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный медицинский университет» Минздрава России, к.м.н., доцент Е.Г. Вершинин (рецензия прилагается)

Программа согласована УМК СПО

Протокол № 2 от «14» 11 2024 года

Председатель, начальник отдела методической работы
колледжа ВолГМУ, к.с.н.

 /Т.В. Бармина/

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	стр 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программой среднего профессионального образования - программы квалифицированных рабочих, служащих (далее - ППКРС) в соответствии с ФГОС СПО по профессии 31.01.01 Медицинский администратор.

1.2. Место дисциплины в структуре ППКРС:

Дисциплина СГ.04 Физическая культура относится к социально - гуманитарному циклу.

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- основы здорового образа жизни;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Перечень компетенций.

Код ОК/ПК	Формулировка ОК/ПК
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
-------	---

Перечень личностных результатов.

Код ЛР	Формулировка ЛР
ЛР 1	Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в социокультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.
ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».
ЛР 9	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.
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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	60
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	44
в том числе:	
Практические занятия	44
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	16
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

Разделы программы	1 курс		Всего часов
	1	2	
Практические занятия	22	22	44
Самостоятельная работа обучающегося	12	4	16
Всего	34	26	60
Промежуточная аттестация	34 зач	26 диф/зачет	60

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «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
	1 курс 1 семестр		
Раздел 1.	Общая физическая подготовка	20	
Тема 1.1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания	Содержание учебного материала Гимнастика в системе физического воспитания России. Классификация видов гимнастики. Достижения гимнастов на международной арене. Физиологический механизм действия упражнений на организм человека.	2	ОК4, ОК 6, ОК8 ЛР1; ЛР4; ЛР9
	Практическое занятие №1 Основная гимнастика. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.		
Тема 1.2. Общеразвивающие упражнения. Утренняя гигиеническая гимнастика.	Содержание учебного материала Инструктаж по технике безопасности. Вводное адаптационное занятие. Физиологический механизм действия ОРУ на организм человека. Анализ приложения Posture Checker для создания представления об осанке человека и методов ее коррекции. Структура комплекса утренней гигиенической гимнастики (УГГ). Правила оформления комплекса УГГ.	2	ОК4, ОК 6, ОК8 ЛР1; ЛР4; ЛР9
	Практическое занятие №2 Упражнения с использованием гимнастических снарядов, набивных мячей, гимнастических палок, скамеек и тренажеров. Упражнения без предметов и с предметами. Упражнения общего воздействия; упражнения на группы мышц верхнего плечевого пояса; упражнения на группы мышц туловища; упражнения на группы мышц нижних конечностей; упражнения на восстановление дыхания и др.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1. Составление и ежедневное выполнение комплекса УГГ (в том числе с использованием ИТ –приложений оздоровительной направленности).	1	ОК4, ОК 6, ОК8

	2. Составление и выполнение комплекса упражнений на восстановление дыхательной функции в рамках УГГ.	1	ЛР1; ЛР4; ЛР9
Тема 1.3. Техника выполнения силовых упражнений на мышцы брюшного пресса и спины с собственным весом и на тренажёрах	Содержание учебного материала Особенности развития силы в возрасте 18-25 лет. Показания и противопоказания к занятиям силовой гимнастикой. Абсолютные и относительные значения силы. Роль силовой гимнастики в профессии медицинского работника среднего звена. Использование приложения Muscle and Motion и Anatomy Learning для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений.	2	ОК4, ОК 6, ОК8 ЛР1; ЛР4; ЛР9
	Практическое занятие № 3 Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса из положений лёжа и сидя, с партнёром и без (нижнего, верхнего и среднего отделов брюшного пресса). Использование тренажёрных снарядов (набивные мячи, эспандеры, гимнастические скакалки) для работы на мышцы брюшного пресса и спины. Работа на специализированных тренажёрах.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса с использованием приложения Muscle and Motion для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений.	2	ОК4, ОК 6, ОК8
	2. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц спины с использованием приложения Muscle and Motion для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений.	2	ЛР1; ЛР4; ЛР9
Тема 1.4. Техника выполнения силовых упражнений на мышцы ног и рук с собственным весом и на тренажёрах	Содержание учебного материала Основные задачи развития силовых способностей человека. Сила как физическое качество. Собственно-силовые способности. Скоростно-силовые способности. Силовая ловкость. Рекомендации к выполнению силовых упражнений. Силовые упражнения для мужчин. Силовые упражнения для женщин. Использование приложения Muscle and Motion и Anatomy Learning для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений.	2	ОК4, ОК 6, ОК8 ЛР1; ЛР4; ЛР9
	Практическое занятие №4 Основные упражнения для мышц ног: боковые выпады с грифом штанги, приседания с отягощением, подъемы на носки стоя на одной ноге, подъемы на носки сидя, обратные подъемы ног с отягощением на горизонтальной скамье. Основные упражнения на мышцы рук: отжимания с упором сзади на скамье, разгибания рук с ганте-		

	лю из-за головы лежа; разгибание руки назад с гантелью; сведение рук на тренажере; разгибания запястий на блоке.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц ног с использованием приложения Muscle and Motion для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений.	2	ОК4, ОК 6, ОК8 ЛР1; ЛР4; ЛР9
	2. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц верхнего плечевого пояса с использованием приложения Muscle and Motion для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений.	2	
Тема 1.5. Обще-развивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажеров, опорные прыжки, прыжки в глубину, прыжки через препятствие	Содержание учебного материала Гимнастика в системе физического воспитания России. Классификация видов гимнастики. Достижения гимнастов на международной арене. Физиологический механизм действия упражнений УГГ на организм человека. Анализ приложения Posture Checker для создания представления об осанке человека и методов ее коррекции.	2	ОК4, ОК 6, ОК8 ЛР1; ЛР4; ЛР9
	Практическое занятие № 5 Упражнения с использованием гимнастических снарядов, набивных мячей, гимнастических палок, скамеек и тренажеров: опорные прыжки, прыжки в глубину, прыжки через препятствия. Упражнения без предметов и с предметами. Составление и практическое выполнение комплексов утренней гимнастики (зарядка) и гимнастики в режиме дня. Использование аэробики.		
Раздел 2.	Легкая атлетика	10	
Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала Легкая атлетика в системе физического воспитания России. Классификация видов легкой атлетики. Системы видеонаблюдения за тренировочным процессом спортсменов (программные продукты Альфа Спорт или PolarTeam) используемые для правильной организации процесса подготовки спортсмена и проведения соревнований.	2	ОК4, ОК 6, ОК8 ЛР1; ЛР4; ЛР9
	Практическое занятие № 6 Бег на короткие дистанции. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными шагами. Совершенствование техники бега. Специальные упражнения бегуна. Тренировка в беге на короткие дистанции. Бег на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Контрольный бег в условиях соревнований. Прыжок в длину с места в условиях спортивного зала. Тренировка прыжка в длину.		
Тема 2.2 Техника прыжка в длину с	Содержание учебного материала Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. Профилак-	2	ОК4, ОК 6, ОК8

места	ка спортивного травматизма. Организация самостоятельных занятий.		ЛР1; ЛР4; ЛР9
	Практическое занятие № 7 Прыжки в длину с места в яму. Прыжок в длину с места в условиях спортивного зала. Тренировка прыжка в длину.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Реферат: «Оздоровительная ходьба, как лучшее средство для двигательной активности человека».	2	ОК4, ОК 6, ОК8 ЛР1; ЛР4; ЛР9
Тема 2.3. Техника оздоровительной ходьбы.	Содержание учебного материала Основные характеристики техники ходьбы. Использование IT-приложений в тренировках по оздоровительной ходьбе.	2	ОК4, ОК 6, ОК8 ЛР1; ЛР4; ЛР9
	Практическое занятие № 8 Общеразвивающие и специальные упражнения. Техника работы ног. Дыхание при ходьбе. Ходьба по искусственному грунту. Техника работы рук. Биомеханика работы туловища при ходьбе. Дыхание при ходьбе. Ходьба по пересеченной местности.		
Тема 2.4. Техника бега на длинные дистанции	Содержание учебного материала Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике. Судьи, их права и обязанности. Использование IT-технологий в судействе различных видов соревнований.	2	ОК4, ОК 6, ОК8 ЛР1; ЛР4; ЛР9
	Практическое занятие № 9 Бег на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными. Бег с ускорением по сигналу. Челночный бег 5 по 20 м. Бег на длинные дистанции (жен - 2 - 3 км, муж -3-5 км). Контрольный бег в условиях соревнований. Кросс (бег по пересеченной местности) - женщины до 3 км, мужчины до 5 км.		
Раздел 3.	Физические кондиции	4	
Тема 3.1. Оценка физической подгото-	Содержание учебного материала Тесты физической и функциональной подготовленности.	4	ОК4, ОК 6, ОК8

товленности.	В том числе практическое занятие № 10-11 Общеразвивающие упражнения. Прыжок в длину с места (см); подтягивание на перекладине у юношей (количество раз); подъём туловища из положения лежа на спине до прямого угла, ноги согнуты в коленных суставах у девушек (количество раз за 1 минуту). Челночный бег 5 x 20 м (с); 10 хлопков прямыми руками над головой (с); бег на 60 м с высокого старта (с); общая гибкость позвоночника –наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см).		ЛР1; ЛР4; ЛР9
	Практические занятия: 22 ч Самостоятельная работа: 12 ч Всего: 60 ч		

	1 курс 2 семестр		
Раздел 1.	Общая физическая подготовка	10	
Тема 1.1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания	Содержание учебного материала Гимнастика в системе физического воспитания России. Классификация видов гимнастики. Достижения гимнастов на международной арене. Физиологический механизм действия упражнений на организм человека. Практическое занятие №1 Основная гимнастика. Строевые упражнений: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.	2	ОК4, ОК 6, ОК8 ЛР1; ЛР4; ЛР9
Тема 1.2. Общеразвивающие упражнения. Утренняя гигиеническая гимнастика.	Содержание учебного материала Инструктаж по технике безопасности. Вводное адаптационное занятие. Физиологический механизм действия ОРУ на организм человека. Анализ приложения Posture Checker для создания представления об осанке человека и методов ее коррекции. Структура комплекса утренней гигиенической гимнастики (УГГ). Правила оформления комплекса УГГ. Практическое занятие №2 Упражнения с использованием гимнастических снарядов, набивных мячей, гимнастических палок, скамеек и тренажеров. Упражнения без предметов и с предметами. Упражнения общего воздействия; упражнения на группы мышц верхнего плечевого пояса; упражнения на группы мышц туловища; упражнения на группы мышц нижних конечностей; упражнения на восстановление дыхания и др.	2	ОК4, ОК 6, ОК8 ЛР1; ЛР4; ЛР9

Тема 1.3. Техника выполнения силовых упражнений на мышцы брюшного пресса и спины с собственным весом и на тренажёрах	Содержание учебного материала Особенности развития силы в возрасте 18-25 лет. Показания и противопоказания к занятиям силовой гимнастикой. Абсолютные и относительные значения силы. Роль силовой гимнастики в профессии медицинского работника среднего звена. Использование приложения Muscle and Motion и Anatomy Learning для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений. Практическое занятие № 3 Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса из положений лёжа и сидя, с партнёром и без (нижнего, верхнего и среднего отделов брюшного пресса). Использование тренажёрных снарядов (набивные мячи, эспандеры, гимнастические скакалки) для работы на мышцы брюшного пресса и спины. Работа на специализированных тренажёрах.	2	ОК4, ОК 6, ОК8 ЛР1; ЛР4; ЛР9
Тема 1.4. Техника выполнения силовых упражнений на мышцы ног и рук с собственным весом и на тренажёрах	Содержание учебного материала Основные задачи развития силовых способностей человека. Сила как физическое качество. Собственно-силовые способности. Скоростно-силовые способности. Силовая ловкость. Рекомендации к выполнению силовых упражнений. Силовые упражнения для мужчин. Силовые упражнения для женщин. Использование приложения Muscle and Motion и Anatomy Learning для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений. Практическое занятие № 4 Основные упражнения для мышц ног: боковые выпады с грифом штанги, приседания с отягощением, подъемы на носки стоя на одной ноге, подъемы на носки сидя, обратные подъемы ног с отягощением на горизонтальной скамье. Основные упражнения на мышцы рук: отжимания с упором сзади на скамье, разгибания рук с гантелью из-за головы лежа; разгибание руки назад с гантелью; сведение рук на тренажере; разгибания запястий на блоке.	2	ОК4, ОК 6, ОК8 ЛР1; ЛР4; ЛР9
Тема 1.5. Обще-развивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажеров, опорные	Содержание учебного материала Гимнастика в системе физического воспитания России. Классификация видов гимнастики. Достижения гимнастов на международной арене. Физиологический механизм действия упражнений УГГ на организм человека. Анализ приложения Posture Checker для создания представления об осанке человека и методов ее коррекции. Практическое занятие № 5 Упражнения с использованием гимнастических снарядов, набивных мячей, гимнастических палок, скамеек и тренажеров: опорные прыжки, прыжки в глубину,	2	ОК4, ОК 6, ОК8 ЛР1; ЛР4; ЛР9

прыжки, прыжки в глубину, прыжки через препятствие	прыжки через препятствия. Упражнения без предметов и с предметами. Составление и практическое выполнение комплексов утренней гимнастики (зарядка) и гимнастики в режиме дня. Использование аэробики.		
Раздел 2.	Легкая атлетика	12	
Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала Легкая атлетика в системе физического воспитания России. Классификация видов легкой атлетики. Системы видеонаблюдения за тренировочным процессом спортсменов (программные продукты Альфа Спорт или PolarTeam) используемые для правильной организации процесса подготовки спортсмена и проведения соревнований. Практическое занятие №6 Бег на короткие дистанции. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными шагами. Совершенствование техники бега. Специальные упражнения бегуна. Тренировка в беге на короткие дистанции. Бег на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Контрольный бег в условиях соревнований. Прыжок в длину с места в условиях спортивного зала. Тренировка прыжка в длину.	2	ОК4, ОК 6, ОК8 ЛР1; ЛР4; ЛР9
Тема 2.2 Техника прыжка в длину с места	Содержание учебного материала Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. Профилактика спортивного травматизма. Организация самостоятельных занятий. Практическое занятие №7 Прыжки в длину с места в яму. Прыжок в длину с места в условиях спортивного зала. Тренировка прыжка в длину.	2	ОК4, ОК 6, ОК8 ЛР1; ЛР4; ЛР9
Тема 2.3. Техника бега по пересечённой местности. Часть 1.	Содержание учебного материала Техника бега на длинные дистанции. Правила дыхания во время бега. Техника бега по пересечённой местности и его особенности. Практическое занятие №8 Бег на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными. Бег с ускорением по сигналу. Челночный бег 5 по 20 м. Бег на длинные дистанции (жен - 2 - 3 км, муж -3-5 км).	2	ОК4, ОК 6, ОК8 ЛР1; ЛР4; ЛР9
Тема 2.4. Техника бега по пересечённой местности. Часть 2.	Содержание учебного материала Правила ведения протокола. Техника бега на длинные дистанции. Правила дыхания во время бега. Техника бега по пересечённой местности и его особенности. Использование кардиомониторов для контроля за деятельностью сердечно-сосудистой системы. Практическое занятие №9	2	ОК4, ОК 6, ОК8 ЛР1; ЛР4; ЛР9

	Бег на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными. Бег на длинные дистанции (жен - 2 - 3 км, муж -3-5 км). Контрольный бег в условиях соревнований. Кросс (бег по пересеченной местности) - женщины до 3 км, мужчины до 5 км.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Разработать «индивидуальную трассу» для оздоровительной ходьбы 9 (от 5-10 км), с учетом ЧСС в диапазоне 100-140 уд/мин. (пройти дистанцию с индивидуальным хронометражем, используя мобильное приложение, типа шагомер, с занесением результатов данных в индивидуальный дневник).	2	ОК4, ОК 6, ОК8 ЛР1; ЛР4; ЛР9
	2. Реферат: Профессионально-прикладная физическая подготовка для медицинского работника среднего звена.	2	
Раздел 3.	Физические кондиции	4	
Тема 3.1. Оценка физической подготовленности.	Содержание учебного материала Тесты физической и функциональной подготовленности.	4	ОК4, ОК 6, ОК8 ЛР1; ЛР4; ЛР9
	В том числе практическое занятие № 10-11 Общеразвивающие упражнения. Прыжок в длину с места (см); подтягивание на перекладине у юношей (количество раз); подъём туловища из положения лежа на спине до прямого угла, ноги согнуты в коленных суставах у девушек (количество раз за 1 минуту). Челночный бег 5 x 20 м (с); 10 хлопков прямыми руками над головой (с); бег на 60 м с высокого старта (с); общая гибкость позвоночника –наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см).		
	Практические занятия: 22 ч Самостоятельная работа: 4 ч Всего: 26 ч		
	Итого: 60 ч, из них: Практических занятий: 44 ч Самостоятельная работа: 16 ч		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Рабочая программа дисциплины реализуется в учебных аудиториях ВолгГМУ.

Кафедра физической культуры и здоровья для проведения учебно-тренировочных занятий и осуществления профильной регламентированной деятельности располагает следующими помещениями:

1. Игровой спортивный зал (683 м²)

Приборы, оборудования, инвентарь: стенка гимнастическая, столы для н/тенниса, маты гимнастические, комплект навесного оборудования (в комплект входят: перекладина, брусья, 6 мишеней для метания), щиты баскетбольные игровые на металлической раме; комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, обручи гимнастические, скакалки гимнастические, мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг), мячи волейбольные, мячи баскетбольные, ракетки для н/т, ракетки для бадминтона, сетки бадминтонные, волейбольные).

2. Спортивный зал (200 м²).

Приборы, оборудования, инвентарь: стенка гимнастическая, столы для н/тенниса, маты гимнастические, комплект навесного оборудования (в комплект входят: перекладина, брусья, 6 мишеней для метания), обручи гимнастические, скакалки гимнастические, мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг).

3. Тренажерный зал (127,4 м²).

Приборы, оборудования, инвентарь: стенка гимнастическая, грифы хромированные, дезинфекционные маты, диски обрезиненные (25кг, 20кг, 10кг, 5 кг), стойка под диски, стойки для гантелей, тренажеры различной функциональной направленности, звуковая аппаратура, ЖК телевизор, видеоаппаратура.

4. Тренажерный зал (68,7 м²).

Приборы, оборудования, инвентарь: стенка гимнастическая, грифы хромированные, дезинфекционные маты, диски обрезиненные (25кг, 20кг, 10кг, 5 кг), стойка под диски, стойки для гантелей, тренажеры различной функциональной направленности.

5. Зал тяжелой атлетики, (68,7 м²)

Приборы, оборудования, инвентарь: штанга тренировочная, стойка для гантелей, гири (8 кг, 12 кг, 16 кг, 24 кг), грифы для мини-штанг, гимнастические палки, гантели неразборные (8 кг, 12 кг, 16 кг, 18 кг).

6. Зал для фитнеса (122,6 м²).

Приборы, оборудования, инвентарь: дезинфекционные маты, гимнастические маты, министепперы, звуковая аппаратура, ЖК телевизор, видеоаппаратура.

7. Плавательный бассейн. ФОК «Волгомед» (400 м²)

Приборы, оборудования, инвентарь: дорожки разделительные, передвижной роллер для сматывания, приспособление для спуска ММГН в чашу бассейна, стартовые тумбы, скамейки, комплекты инвентаря для плавания и аквааэробики.

8. Стрелковый тир (электронной модификации) (21 м²).

Приборы, оборудования, инвентарь: электронный лазерный стрелковый тренажер «Лазертаг», прототип винтовки МР-512 с лазерным излучателем невидимого спектра («со сгибом» / «с переломом», с отдачей, соответствует требованиям Минспорта для сдачи норм ГТО по стрельбе), универсальное зарядное устройство для лазерного оружия, пристрелочное устройство для калибровки электронного оружия с лазерным излучателем невидимого спектра, сетевая видеокамера со стеклянным дихроическим фильтром, программное обеспечение «Виртуальный тир» для обучения навыкам стрельбы, программное обеспечение «ЛазерСТ. ГТО», комплект компьютерных стрелковых программ мишеней, ключ защиты программы, соединительный кабель.

9. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, включающий в себя комплекс спортивных площадок и технических средств, для проведения

занятий по дисциплине «Физическая культура»: две баскетбольные площадки, футбольное поле, две беговые дорожки 100 м и 60 м, элементы полосы препятствий.

10. Учебная аудитория для проведения лекций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Приборы, оборудования, инвентарь: учебные парты, стулья, шкафы для документов, настенный экран, проектор ASK Proxima, телевизор, проектор мультимедийный Optoma DX-733 2500 ANSI Lm.1024*768, системный блок HP dc 7600CMT PD-945.160GB+DVD RW

Технические средства обучения:

- мультимедийная установка;
- настольный персональный компьютер (ПК) или переносной ПК (ноутбук, нетбук) с лицензионным программным обеспечением.

Перечень лицензионного программного обеспечения

№ п/п	Название	Реквизиты подтверждающего документа
1.	Windows 7 Professional	46243751, 46289511, 46297398, 47139370, 60195110, 60497966, 62369388 Бессрочная
2.	Windows 10 Professional	66015664, 66871558, 66240877, 66015664, 66871558, 66240877 Бессрочная
3.	Windows XP Professional	45885267, 43108589, 44811732, 44953165, 44963118, 46243751, 46289511, 46297398 Бессрочная
4.	MS Office 2007 Suite	63922302, 64045399, 64476832, 66015664, 66015670, 62674760, 63121691, 63173783, 64345003, 64919346, 65090951, 65455074, 66455771, 66626517, 66626553, 66871558, 66928174, 67008484, 68654455, 68681852, 65493638, 65770075, 66140940, 66144945, 66240877, 67838329, 67886412, 68429698, 68868475, 68918738, 69044325, 69087273 Бессрочная
5.	MS Office 2010 Professional Plus	47139370, 61449245 Бессрочная
6.	MS Office 2010 Standard	60497966, 64919346 Бессрочная
7.	MS Office 2016 Standard	66144945, 66240877, 68429698 Бессрочная
8.	Abbyy Fine Reader 8.0 Corporate Edition (Россия)	FCRS-8000-0041-7199-5287, FCRS-8000-0041-7294-2918, FCRS-8000-0041-7382-7237, FCRS-8000-0041-7443-6931, FCRS-8000-0041-7539-1401 Бессрочная
9.	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows (Россия)	8GFFM-DV1W6-Y1ZE4-AE92H с 28.05.2022 по 27.05.2023
10.	Браузер «Yandex» (Россия)	Свободное и/или безвозмездное ПО

11.	7-zip (Россия)	Свободное и/или безвозмездное ПО
12.	Adobe Acrobat DC / Adobe Reader	Свободное и/или безвозмездное ПО
13.	Защищенный корпоративный мессенджер VK Teams	Свободное и/или безвозмездное ПО
14.	Интерактивный анатомический стол, 3D атлас человека и комплект программ «Пирогов»	

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 09.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Калуп, С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж : учебное пособие для спо / С. С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-9320-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная си

3. Собянин, Ф. И. Физическая культура : учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф. И. Собянин. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2022. - 215 с. (Среднее профессиональное образование) - ISBN 978-5-222-35159-8. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222351598.html>

Дополнительные источники:

1. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / Лифанов А. Д. , Гейко Г. Д. , Хайруллин А. Г. - Казань : КНИТУ, 2019. - 152 с. - ISBN 978-5-7882-2606-4. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785788226064.html>

2. Лобастова, М. А. Теория и методика физического воспитания с практикумом : учебно-методическое пособие / М. А. Лобастова. — Барнаул : АлтГПУ, 2022. — 70 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292118>

3. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. - 80 с. - ISBN 978-5-4499-1472-9. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785449914729.html>

4. Приказ Минздрава России от 01.03.2016 N 134н (ред. 21.02.2020) "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (Зарегистрировано в Минюсте России 21.06.2016 N 42578) [Электронный ресурс]. - Режим доступа : СПС «КонсультантПлюс».

5. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 N 30811-р <Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года> [Электронный ресурс]. - Режим доступа : СПС «КонсультантПлюс»

6. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 28.12.2022) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" [Электронный ресурс]. - Режим доступа : СПС «КонсультантПлюс».

7. Мандриков В. Б. Теория и методика обучения игре в футбол студентов неспециализированных высших учебных заведений [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В.Б. Мандриков, И.А. Ушакова, В.В. Ушаков - Волгоград : Издательство ВолгГМУ, 2018. - 114, [2] с. : ил., табл. - Электронный аналог печатного издания. - Библиогр. : с. 111-112

Информационные справочные системы и электронные образовательные ресурсы:

1. <http://минобрнауки.рф/> – Официальный сайт Министерства Образования и науки РФ.
2. <http://minstm.gov.ru/> - Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ
3. <http://www.minzdravsoc.ru> – Официальный сайт Министерства здравоохранения и социального развития РФ.
4. [http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov set](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set) - Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений
5. <http://sportlaws.infosport.ru> - Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта.
6. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ
7. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> e-library – Научная электронная библиотека
8. <http://www.edu.ru/modules.php> - Российское образование. Федеральный портал.
9. <http://www.infosport.ru/press/fkvot> – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования.
10. <http://www.tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму.
11. <http://www.garant-e.ru/index.php/article/archive/18/> -Гарант-студент - Энциклопедия Российского законодательства (программа поддержки учебных заведений). Специальный выпуск для студентов, аспирантов, преподавателей
12. <https://www.muscleandmotion.com/products/strength-training-app/> - «MUSCLE&MOTION» - профессиональное приложение для фитнеса и здорового образа жизни
13. <http://www.inteeu.com/2020/10/18/informatsionnye-tehnologii-v-sovremennom-sporte/> - Информационные технологии в современном спорте.
14. <https://web.snauka.ru/issues/2014/10/39483> - Электронный научно-практический журнал «Современные научные исследования и инновации»

Профессиональные базы данных:

1. <http://www.consultant.ru/> – Справочно-правовая система «Консультант-Плюс»

(профессиональная база данных).

2. <http://www.studentlibrary.ru/> – ЭБС «Консультант студента» (многопрофильный образовательный ресурс, предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам) (профессиональная база данных).

3.3. Особенности реализации дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

На основании части 17 статьи 108 Федерального закона от 29.12.2012 №273 – ФЗ “Об образовании в Российской Федерации” (ред. от 08.07.2020) при угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций на всей территории Российской Федерации либо на ее части реализация дисциплины может осуществляться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ и ЭО).

Дисциплина	Элементы ДОТ и ЭО, применяемые для учебного процесса	Элементы ДОТ и ЭО, применяемые для текущей и промежуточной аттестации
СГ.04 Физическая культура	1.Использование возможностей электронного информационно – образовательного портала ВолгГМУ: - элемент “Задание” и /или ресурс “Файл” (размещение заданий к занятию, указаний, пояснений, разбивка на малые группы); - элемент “Форум” (фиксация присутствия обучающихся на занятии, индивидуальные консультации); - иные элементы и /или ресурсы (при необходимости). 2. Использование сервисов видеоконференций: - устная подача материала	1.Использование возможностей электронного информационно – образовательного портала ВолгГМУ: - элемент “Тест” (тестирование); - элемент “Задание” (подготовка реферата, доклада, проверка протокола ведения занятия). 2. Использование сервисов видеоконференций: - собеседование; - доклад; - защита реферата

3.4. Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья

В целях доступности получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья образовательной организацией обеспечивается:

ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ПО ЗРЕНИЮ:

- адаптация официальных сайтов образовательных организаций в сети Интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению с приведением их к международному стандарту доступности веб-контента и веб-сервисов (WCAG);

- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их потребностей) справочной информации о расписании лекций, учебных занятий (должна быть выполнена крупным (высота прописных букв не менее 7,5см) рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне) и продублирована шрифтом Брайля);

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку - поводыря, к зданию образовательной организации, располагающего местом для размещения собаки-поводыря в часы обучения самого обучающегося.

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ПО СЛУХУ:

- дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество необходимо определять с учетом размеров помещения);

- обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации.

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ИМЕЮЩИХ НАРУШЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА:

- материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения образовательной организации, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, локальное понижение стоек-барьеров до высоты не более 0,8м; наличие специальных кресел и другие приспособления).

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельные классы, группах или в отдельных образовательных организациях численность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в учебной группе устанавливается до 15 человек.

Обучающимися с ограниченными возможностями здоровья предоставляется бесплатно специальные учебники и учебные пособия, и иная учебная литература, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. С учетом особых потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья образовательной организацией обеспечивается предоставление учебных, лекционных материалов в электронном виде.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
умения:	
использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Анализ демонстрируемого студентом комплекса утренней гигиенической и производственной гимнастики и его оценка.
владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Анализ демонстрируемого студентом комплекса физических упражнений для коррекции телосложения и его оценка. Анализ демонстрируемого студентом комплекса утренней гигиенической и производственной гимнастики и его оценка.
владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Анализ составления студентом комплекса физических упражнений для коррекции телосложения и его оценка. Оценка функционального состояния и физической подготовленности студентов.
владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и	Анализ качества освоения аутогенной тренировки как методики регулирования

производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	эмоций, профилактики стресса и его оценка. Свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость); правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота.
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Анализ демонстрируемого студентом комплекса коррегирующих гимнастик для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, его оценка. Анализ качества освоения методики восстановительного самомассажа после физических нагрузок и его оценка. Опрос на занятиях.
владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО	Оценка психоэмоционального состояния студентов.
знания:	
основ здорового образа жизни	Анализ качества освоения оздоровительных методик регулирования эмоций, профилактики стресса и его оценка.
роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Составление программы повышения физической активности с учетом будущей профессиональной деятельности.
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;	Логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья. Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: практических и учебно-тренировочных занятий.
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	Демонстрация приверженности к здоровому образу жизни; применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности.
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности. Составление комплекса упражнений производственной гимнастики. Анализ качества освоения оздоровительных методики регулирования эмоций, профилактики стресса и его оценка. Составление комплекса упражнений для снятия психоэмоционального напряжения. Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и

	функциональных возможностей своего организма. Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля. Применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья. Дифференцированный зачет.
--	---

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "ВОЛГОГРАДСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ" МИНИСТЕРСТВА
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**, Михальченко Дмитрий
Валерьевич, Проректор по образовательной деятельности

13.12.24 16:45 (MSK)

Сертификат 7EBBA0A86315699C4EA3CD5F53F62893