

ГБПОУ «Тольяттинский медколледж»

**Рабочая программа
учебной дисциплины**

Физическая культура

**Специальность: 31.02.03. Лабораторная диагностика
(базовая подготовка с реализацией ФГОС
среднего общего образования в пределах ППСЗ)**

Рассмотрена и одобрена на заседании
ЦМК № 1

Протокол № 3 от 04.05 2020 г.

Председатель ЦМК

 Н.И. Полесовщикова

Составлена в соответствии с письмом
Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259 «О
направлении рекомендаций по организации
получения среднего общего образования в
пределах освоения образовательных программ
СПО на базе основного общего образования с
учетом требований ФГОС и получаемой
профессии или специальности СПО».

Заместитель директора
по учебно-производственной работе



 Л. Н. Михайлова

Составитель О.Ю. Москалева – преподаватель высшей квалификационной категории

Эксперты Е.А. Стремякова – заведующий отделением допрофессиональной подготовки
А.А. Супильников – первый проректор по научной деятельности медицинско-
го университета «Реавиз», кандидат наук, доцент

Содержание

1.Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации программы дисциплины	13
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	17
5. Распределение учебных часов по формам занятий	18
6. Приложения	20
7. Лист актуализации рабочей программы	21

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью Программы подготовки специалистов среднего звена ГБПОУ «Тольяттинский медколледж» по специальности Акушерское дело с одновременным получением среднего общего образования.

Рабочая программа ППССЗ разработана на основе требований федеральных государственных образовательных стандартов среднего общего и среднего профессионального образования с учетом естественно научного профиля получаемой специальности СПО и Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовым общим учебным дисциплинам из обязательных предметных областей.

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

Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с

общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы

деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Изучение учебных предметов "Физическая культура", "Экология" и "Основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить:

сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;

знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;

владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;

умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

"Физическая культура" (базовый уровень) - требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате освоения дисциплины у будущей акушерки должны формироваться следующие общие компетенции, включающие в себя способность (по базовой подготовке):

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 177 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 118 часов;
- самостоятельной работы обучающегося – 59 часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	177
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе комбинированные занятия	не предусмотрены 118
практические занятия	
Самостоятельная работа студента (всего)	59
в том числе	
– написание рефератов	17
– выполнение комплексов утренней гимнастики и производственной гимнастики	3
– кроссовая подготовка	12
– выполнение комплекса на коррекцию осанки	3
– выполнение упр. на коррекцию фигуры	2
– общая физическая подготовка	5
– выполнение упр. на развитие физических качеств: гибкости, координации, равновесия	2
– Выполнение упр. на развитие двигательных качеств: быстроты реакции, скорости, координации.	15
Промежуточная аттестация по итогам первого семестра в форме зачёта.	
Промежуточная аттестация по итогам изучения дисциплины в форме дифференцированного зачёта.	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, комбинированные и лабораторно-практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объём часов			Уровень освоения
		Комбинированные занятия	Лабораторно-практические занятия	Самостоятельная работа	
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Легкая атлетика			14	7	
Тема 1. Техника бега на короткие, средние дистанции. Метание мяча. Прыжок в длину.	Содержание учебной информации. Совершенствование техники бега на короткие, средние дистанции. Техника метания мяча. Прыжок в длину. Сдача контрольных нормативов.				2
	Практическое занятие № 1. Легкая атлетика. Специальные беговые и прыжковые упражнения		2		
	Практическое занятие № 2. Техника бега на короткие дистанции		2		
	Практическое занятие № 3. Техника бега на средние дистанции.		2		
	Практическое занятие № 4. Техника прыжка в длину с места		2		
	Практическое занятие № 5. Техника метания мяча		2		
Тема 1.2. Эстафетный бег.	Содержание учебной информации. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.				2
	Практическое занятие № 6. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.		2		
	Практическое занятие № 7. Общая физическая подготовка		2		
	Самостоятельная работа студентов. 1. Написание реферата на тему: «Техника бега на короткие дистанции». 2. Кроссовая подготовка. 3. ОФП.			2 2 3	
Раздел 2 Гимнастика			20	10	
Тема 2.1. Упражнения на коррекцию осанки	Содержание учебной информации. Обучение комплексу гимнастики для коррекции нарушений осанки. Выполнение упражнений на развитие гибкости и координации и растяжку позвоночника.				2

	Практическое занятие № 8. Гимнастика. ОРУ с гимнастическими палками.		2		
	Практическое занятие № 9. Упражнения для коррекции нарушения осанки.		2		
Тема 2.2. Обучение комплексам производственной и утренней гимнастики	Содержание учебной информации. Обучение комплексу утренней и производственной гимнастики. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.				2
	Практическое занятие № 10. Обучение комплексу упражнений производственной гимнастики		2		
	Практическое занятие № 11. Обучение комплексу упражнений утренней гимнастики.		2		
Тема 2.3. Занятия с использованием гимнастических палок, гимнастических мячей, ковриков, гимнастической стенки	Содержание учебной информации. Проведение занятий с использованием гимнастических палок, гимнастических мячей, ковриков, гимнастической стенки. Выполнение упражнений на различные группы мышц. Круговая тренировка.				2
	Практическое занятие № 12. ОРУ у гимнастической стенки		2		
	Практическое занятие № 13. Стретчинговая гимнастика		2		
	Практическое занятие № 14. ОРУ с гимнастическими мячами		2		
	Практическое занятие № 15. Круговая тренировка на все группы мышц.		2		
	Практическое занятие № 16. ОРУ на гимнастических ковриках		2		
	Практическое занятие № 17. Сдача контрольных нормативов.		2		
	Самостоятельная работа студентов. 1.Выполнение комплексов утренней и производственной гимнастики. 2. Выполнение комплекса на коррекцию осанки. 3.Выполнение упражнения на коррекцию фигуры. 4.Выполнение упражнения на развитие физических качеств: гибкости, координации, равновесия.			3 3 2 2	
Раздел 3. Баскетбол.			26	13	
Тема 3.1. Передачи, ведение, броски мяча.	Содержание учебной информации. Правила игры, соревнований. Техника безопасности игры. Стойки, перемещения по площадке. Введение мяча. Выполнение бросков с места, в движении, в прыжке, средней дистанции. Передачи мяча на				2

	месте, в движении. Прием контрольных нормативов.				
	Практическое занятие № 18. Баскетбол. Стойки, перемещения по площадке.		2		
	Практическое занятие № 19. Техника ведения мяча. Броски с места. Игра.		2		
	Практическое занятие № 20. Передачи мяча. Броски в движении. Игра.		2		
	Практическое занятие № 21. Передача мяча в движении в парах, броски в движении. Игра.		2		
Тема 3.2. Совершенствование бросков, ведения мяча.	Содержание учебной информации. Броски с дальней дистанции. Броски в движении с защитником. Совершенствование ведения мяча. Сдача контрольных нормативов.				2
	Практическое занятие № 22. Промежуточная аттестация – зачёт		2		
	Практическое занятие № 23(1). Приемы овладения мячом: вырывание, выбивание. Игра.		2		
	Практическое занятие № 24(2). Перехват мяча. Броски в прыжке, в движении. Игра.		2		
	Практическое занятие № 25(3). Броски в движении с защитником. Игра.		2		
	Практическое занятие № 26(4). Ведение мяча с защитником. Игра.		2		
	Практическое занятие № 27(5). Взаимодействия игроков в защите. Игра.		2		
	Практическое занятие № 28(6). Ведение мяча на скорость. Игра.		2		
	Практическое занятие № 29(7). Штрафные броски. Игра.		2		
	Практическое занятие № 30(8). Сдача контрольных нормативов.		2		
	Самостоятельная работа студентов. 1. Написание реферата на тему: «Правила игры в баскетбол, судейские жесты».			5	
	2. Выполнение упр. на развитие двигательных качеств: быстроты реакции, скорости, координации.			4	
	3. Кроссовая подготовка.			4	
Раздел 4. Волейбол			28	14	
Тема 4.1.	Содержание учебной информации.				2

Верхняя и нижняя передачи мяча. Нижняя и верхняя подачи.	Правила игры, соревнований. Техника безопасности игры. Стойки, перемещения по площадке. Верхняя и нижняя передачи. Нижняя и верхняя подачи.				
	Практическое занятие № 31(9). Волейбол. Стойки, перемещения по площадке.		2		
	Практическое занятие № 32(10). Передача мяча сверху, снизу в стену. Игра.		2		
	Практическое занятие № 33(11). Передача мяча сверху, снизу, над собой. Игра.		2		
	Практическое занятие № 34(12). Нижняя подача мяча. Игра.		2		
	Практическое занятие № 35(13). Верхняя подача мяча. Игра.		2		
	Практическое занятие № 36(14). Прием и передача мяча в парах. Игра		2		
Тема 4.2. Техника нападения и защиты.	Содержание учебной информации. Техника нападающего удара. Блокировка мяча. Техника нападения. Техника защиты. Сдача контрольных нормативов.				2
	Практическое занятие № 37(15). Нападающий удар. Игра.		2		
	Практическое занятие № 38(16). Блокировка мяча. Игра.		2		
	Практическое занятие № 39(17). Техника защиты. Игра.		2		
	Практическое занятие № 40(18). Техника нападения. Игра.		2		
	Практическое занятие № 41(19). Нападающий удар. Блокировка. Игра.		2		
	Практическое занятие № 42(20). Сдача контрольных нормативов		2		
Тема 4.3. Тактика защиты и нападения	Содержание учебной информации. Тактика защиты. Тактика нападения. Совершенствование верхней и нижней подачи. Игра.				2
	Практическое занятие № 43(21). Тактика защиты. Игра.		2		
	Практическое занятие № 44(22). Тактика нападения. Игра.		2		
	Практическое занятие № 45(23). Совершенствование верхней и нижней передачи. Игра		2		
	Практическое занятие № 46(24). Совершенствование нижней подачи. Игра.		2		
	Самостоятельная работа студентов. 1. Написание реферата на тему: «Правила игры в волейбол, жесты судей, разметка площадки».			6	

	2. Кроссовая подготовка. 3. Выполнение упр. на развитие двигательных качеств: быстроты реакции, скорости, координации.			4 4	
Раздел 5. Настольный теннис			10	5	
Тема 5.1. Обучение игре в настольный теннис	Содержание учебной информации. Правила игры, соревнований. Обучение хватки ракетки. Передвижения, удары по мячу. Обучение нападающему удару. Обучение парной игре.				2
	Практическое занятие № 47(25). Настольный теннис. Правила игры. Обучение хватки ракетки. Игра.		2		
	Практическое занятие № 48(26). Обучение ударам по мячу справа и слева. Игра.		2		
	Практическое занятие № 49(27). Обучение подачам и приему мяча. Игра.		2		
	Практическое занятие № 50(28). Обучение нападающему удару. Игра.		2		
	Практическое занятие № 51(29). Обучение парной игре. Игра.		2		
	Самостоятельная работа студентов. 1. Выполнение упр. на развитие двигательных качеств: быстроты реакции, скорости, координации.			5	
Раздел 6. Легкая атлетика.			16	10	
Тема 6.1. Техника бега на короткие, средние дистанции. Метание мяча. Прыжок в длину. Эстафетный бег.	Содержание учебной информации. Совершенствование техники бега на короткие, средние, дистанции. Техника метания мяча. Прыжок в длину. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Сдача контрольных нормативов.				2
	Практическое занятие № 52(30). Легкая атлетика. Специальные беговые и прыжковые упражнения		2		
	Практическое занятие № 53(31). Техника бега на короткие дистанции		2		
	Практическое занятие № 54(32). Техника бега на средние дистанции		2		
	Практическое занятие № 55(33). Техника прыжка в длину с места		2		

	Практическое занятие № 56(34). Техника метания мяча		2		
	Практическое занятие № 57(35). Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.		2		
	Практическое занятие № 58(36). Сдача контрольных нормативов.		2		
	Практическое занятие № 59(37). Дифференцированный зачет.		2		
	Самостоятельная работа студентов. 1. Написание реферата на тему: «Техника бега на средние дистанции». 2. Кроссовая подготовка. 3. ОФП. 4. Выполнение упр. на развитие двигательных качеств: быстроты реакции, скорости, координации.			4 2 2 2	
	Всего: 177 часов, из них		118	59	

Характеристика уровня освоения учебного материала:

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

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала и спортивного оборудования.

Оборудование спортивного зала:

- гимнастические лестницы
- турник
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи
- скакалки
- теннисные ракетки
- секундомеры
- скамейки
- волейбольная сетка
- баскетбольные щиты

Оборудование тренажерного зала:

- фитбольные мячи
- гимнастические коврики
- гимнастические палки
- гантели
- гири
- штанги
- гимнастические палки
- резиновые амортизаторы

Технические средства обучения:

- музыкальный центр
- музыкальные диски

3.2. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Для студентов

1. 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., 2016.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2017.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2015.
4. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2016.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М., 2015.

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
5. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2016.
6. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2015.
7. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2016.
8. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовых

вым видам спорта. Плавание. — М., 2015.

9. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2016.

10. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2017.

11. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. — СПб., 2015.

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).

Темы индивидуальных проектов

1. Использование современных видов фитнеса в учебном процессе.
2. Методы коррекции осанки и телосложения средствами физической культуры.
3. Адаптивное физическое воспитание – цели, задачи, особенности.
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов, ее цели, задачи и содержание.
5. Методика развития двигательных качеств: быстроты, прыгучести, скорости.
6. Формы и методы лечебной физкультуры.
7. Профилактика профессиональных заболеваний медицинских работников, средствами и методами физического воспитания.
8. Методика развития гибкости. Стретчинговая гимнастика – цели, задачи.
9. Методика развития силы.
10. Современные виды гимнастики.
11. Методика проведения круговой тренировки.
12. Формы и методы самоконтроля на занятиях физической культурой.
13. Организация и методика самостоятельных занятий.
14. Питание при занятиях физической культурой.
15. Здоровьесберегающие технологии и их применение в образовательном процессе.

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результа- тов обучения
<p>Освоенные умения</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять комплекс физических упражнений на развитие координации, гибкости, равновесия, силы; – выполнять комплексы утренней, производственной гимнастики; – выполнять технически правильно основные элементы по разделам программного материала; – проводить ОРУ, комплексы по профилактике нарушений осанки; – выполнять контрольные нормативы по программе; – использовать приобретенные знания, умения и навыки в организации и – проведение массовых спортивных мероприятий проводимых внутри колледжа. 	<p>Сдача контрольных нормативов по изучаемым видам спорта.</p> <p>Оценка выполнения комплексов утренней и производственной гимнастики.</p> <p>Проведение общеразвивающих упражнений.</p>
<p>Усвоенные знания</p> <ul style="list-style-type: none"> – технику безопасности на занятиях физической культурой; – способы тренировки отдельных мышечных групп и использование знаний в профилактике нарушений осанки; – правила игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис; – технику выполнения основных элементов по программе – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; 	<p>Составление комплекса упражнений, направленного на профилактику нарушений осанки.</p> <p>Судейство игры по волейболу и баскетболу.</p>

**Распределение учебных часов по формам занятий
на 2021 – 2022 учебный год**

**Специальность Лабораторная диагностика (базовая подготовка
с реализацией ФГОС среднего общего образования в пределах ППСЗ)**

Дисциплина «Физическая культура»

Курс – 1

1 семестр

Перечень практических занятий

№	Наименование темы практического занятия	Колич. часов
1.	Легкая атлетика. Специальные беговые и прыжковые упражнения	2
2.	Техника бега на короткие дистанции	2
3.	Техника бега на средние дистанции.	2
4.	Техника прыжка в длину с места	2
5.	Техника метания мяча	2
6.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	2
7.	Общая физическая подготовка	2
8.	Гимнастика. ОРУ с гимнастическими палками.	2
9.	Упражнения для коррекции нарушения осанки	2
10.	Обучение комплексу упражнений производственной гимнастики	2
11.	Обучение комплексу упражнений утренней гимнастики	2
12.	ОРУ у гимнастической стенки	2
13.	Стретчинговая гимнастика	2
14.	ОРУ с гимнастическими мячами	2
15.	Круговая тренировка на все группы мышц.	2
16.	ОРУ на гимнастических ковриках	2
17.	Сдача контрольных нормативов.	2
18.	Баскетбол. Стойки, перемещения по площадке.	2
19.	Техника ведения мяча. Броски с места. Игра.	2
20.	Передачи мяча. Броски в движении. Игра.	2
21.	Передача мяча в движении в парах, броски в движении. Игра.	2
22.	Приемы овладения мячом: вырывание, выбивание. Игра.	2
23.	Перехват мяча. Броски в прыжке, в движении. Игра.	2
24.	Броски в движении с защитником. Игра.	2
25.	Ведение мяча с защитником. Игра.	2
26.	Промежуточная аттестация – зачёт	2
Всего		52
Итого за семестр		52

2 семестр
Перечень практических занятий

№	Наименование темы практического занятия		Колич. часов
27.	1.	Взаимодействия игроков в защите. Игра.	2
28.	2.	Ведение мяча на скорость. Игра.	2
29.	3.	Штрафные броски. Игра.	2
30.	4.	Сдача контрольных нормативов.	2
31.	5.	Волейбол. Стойки, перемещения по площадке.	2
32.	6.	Передача мяча сверху, снизу в стену. Игра.	2
33.	7.	Передача мяча сверху, снизу, над собой. Игра.	2
34.	8.	Нижняя подача мяча. Игра.	2
35.	9.	Верхняя подача мяча. Игра.	2
36.	10.	Прием и передача мяча в парах. Игра	2
37.	11.	Нападающий удар. Игра.	2
38.	12.	Блокировка мяча. Игра.	2
39.	13.	Техника защиты. Игра.	2
40.	14.	Техника нападения. Игра.	2
41.	15.	Нападающий удар. Блокировка. Игра.	2
42.	16.	Сдача контрольных нормативов	2
43.	17.	Тактика защиты. Игра.	2
44.	18.	Тактика нападения. Игра.	2
45.	19.	Совершенствование верхней и нижней передачи. Игра	2
46.	20.	Совершенствование нижней подачи. Игра.	2
47.	21.	Настольный теннис. Правила игры. Обучение хватки ракетки. Игра.	2
48.	22.	Обучение ударам по мячу справа и слева. Игра.	2
49.	23.	Обучение подачам и приему мяча. Игра.	2
50.	24.	Обучение нападающему удару. Игра.	2
51.	25.	Обучение парной игре. Игра.	2
52.	26.	Легкая атлетика. Специальные беговые и прыжковые упражнения	2
53.	27.	Техника бега на короткие дистанции	2
54.	28.	Техника бега на средние дистанции.	2
55.	29.	Техника прыжка в длину с места	2
56.	30.	Техника метания мяча	2
57.	31.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	2
58.	32.	Сдача контрольных нормативов.	2
59.	33.	Дифференцированный зачет.	2
Всего			66
Итого за семестр			66
Итого по дисциплине			118

Заведующий отделением

Н.И. Полесовщикова

Приложение 1
к рабочей программе учебной дисциплины

Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения

№ п/п	Наименование раздела	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Коды формируемых компетенций
		1 курс	
1	Раздел 1. Легкая атлетика	Практические занятия Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Игровой, соревновательный словесный, наглядный методы.	ОК 13
2.	Раздел 2. Гимнастика	Практические занятия Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Игровой, соревновательный словесный, наглядный методы.	ОК 13
3.	Раздел 3. Баскетбол	Практические занятия Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Соревновательный, игровой словесный, наглядный методы.	ОК 13
4.	Раздел 4. Волейбол	Практические занятия Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Соревновательный, игровой словесный, наглядный методы.	ОК 13
5.	Раздел 5. Настольный теннис	Практические занятия Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Игровой, соревновательный, словесный, наглядный методы.	ОК 13
6	Раздел 1. Легкая атлетика	Практические занятия	

		Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Игровой, соревновательный словесный, наглядный методы.	ОК 13
--	--	--	-------

Лист актуализации рабочей программы

Дата актуализации	Результаты актуализации	ФИО и подпись лица, ответственного за актуализацию
30.09.2019	Коррекция паспорта рабочей программы учебной дисциплины; Коррекция тем практических занятий; Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения.	