

ГБПОУ «Тольяттинский медколледж»

**Рабочая программа
учебной дисциплины**

Физическая культура

Специальность 31.02.03 Лабораторная диагностика (базовая подготовка)


**Учебный план
2021-2025**

Рассмотрена и одобрена на заседании
ЦМК № 2
Протокол № 9 от 11.05.2021 г.
Председатель ЦМК

 Г.А.Визняк

Составлена на основе Федерального
государственного образовательного стандарта
по специальности среднего профессионального
образования 31.02.03 Лабораторная диагностика
(базовая подготовка) утвержденного приказом
Министерства образования и науки РФ от 11
августа 2014г. № 970.

Заместитель директора по учебно-
производственной работе

 Л. Н. Михайлова



Составитель О.А. Царёва – преподаватель – высшей квалификационной категории

Эксперт И.С.Фесенко – заведующий отделением по специальностям Лечебное де-
ло, Акушерское дело, Лабораторная диагностика

Содержание

1	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3	Условия реализации программы дисциплины	20
4	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	22
5	Распределение учебных часов по формам занятий	23
6	Приложения	26
7	Лист актуализации рабочей программы	28

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы ГБПОУ «Тольяттинский медколледж» по специальности СПО Лабораторная диагностика (базовая подготовка), разработанной в соответствии с ФГОС СПО.

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

Рабочая программа адаптирована на основании Письма Минобрнауки РФ от 03.08.2014 г. № 06-281 «Требования к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в ПОО, в том числе оснащенности образовательного процесса» и Методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденные Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров от 20 апреля 2015г № 06-830 вн.

Рабочая программа – это элемент адаптированной образовательной программы СПО по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика. Она направлена на индивидуальную коррекцию учебных и коммуникативных знаний и умений и способствует социальной и профессиональной адаптации обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Адаптация рабочей программы проведена с учетом требований ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ, ст.79 и следующих особенностей обучающихся: лица с нарушениями слуха (слабослышащие), лица с нарушениями зрения (слабовидящие), лица с нарушениями речи, лица с нарушениями опорно-двигательного аппарата, инвалиды.

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

Дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально – экономического цикла федерального компонента.

1.2.1 Задачи адаптированной рабочей программы

Содействие получению обучающимися с ОВЗ и инвалидностью качественного образования, необходимого для реализации образовательных запросов и дальнейшего профессионального самоопределения посредством современных образовательных технологий: дифференцированных разноуровневых заданий, информационных технологий, личностно-ориентированного подхода, применения электронных образовательных ресурсов, индивидуальных и групповых форм организации учебной деятельности, технологий кейс-стади, здоровьесберегающих технологий, игровых технологий, информационно-коммуникационных технологий и т.д.

Создание условий, способствующих освоению обучающимися с ОВЗ и обучающимися – инвалидами образовательной программы и их интеграции в учебной группе и колледже (социальная адаптация).

Формирование у обучающихся-инвалидов и обучающихся с ОВЗ правильной мотивации к получению СПО и дальнейшей его реализации.

Повышение уровня доступности среднего профессионального образования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Формирование в колледже толерантной социокультурной среды.

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

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

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

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины у будущих медицинских лабораторных техников должны формироваться следующие общие компетенции, включающие в себя способность:

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

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

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

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

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

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу подчиненных членов команды и результат выполненных заданий.

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

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

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

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

ОК 12. Оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях.

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

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

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 344 часа, в том числе:
– обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 172 часа;
– самостоятельной работы обучающегося – 172 часа.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе лекции семинарские занятия практические занятия	2 не предусмотрено 170
Самостоятельная работа студента (всего)	172
– написание рефератов	22
– ОФП	32
– специальные беговые упражнения	6
– кроссовая подготовка	24
– выполнение комплекса упр. утренней гимнастики	12
– выполнение комплексов упр. производственной гимнастики	14
– выполнение комплексов упр. на развитие координации движений	8
– выполнение комплекса упр. на развитие быстроты реакции	16
– выполнение комплекса упр. на развитие ловкости	8
– выполнение комплекса упр. на развитие скоростной выносливости	6
– судейство соревнований	24
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа	Объём часов				Уро- вень освое- ния
		Теория		Лабора- торно- практи- ческие занятия	Самостоя- тельная ра- бота	
		Лек- ции	Семи- нары			
1	2	3	4	5	6	7
	1 курс					
Раздел 1. Введе- ние в предмет.		2			2	
Тема 1.1. Физическая куль- тура как средство укрепление инди- видуального здо- ровья.	Содержание учебной информации. Определение понятия «Физическая культура». Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Способы и приемы са- моконтроля. Ведение дневника самоконтроля.					1
	Лекция № 1 Техника безопасности на занятиях физической культурой. «Способы и приемы самоконтроля при выполнении физических упраж- нений».	2				
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на одну из предложенных тем: «Физическая куль- тура в профессии фармацевт», «Влияние физических нагрузок на орга- низм», «Рациональное питание при занятиях физическими упражнения- ми».				2	
Раздел 2. Легкая атлетика.				12	12	
Тема 2.1. Бег на короткие дистан- ции.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые и прыжковые упражнения, ОРУ. Бег по дистанции 60 м. Техника бега на короткие дистанции. Старт низкий, бег по дистанции, финиширование. Челночный бег 3*10 м. Подвижные					

	игры. Прыжки на скакалке. Игра в волейбол. Сдача контрольных нормативов.					2
	Практическое занятие № 1. Л/а. Бег 60 м. Подвижная игра.			2		
	Практическое занятие № 2. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.			2		
	Практическое занятие № 3. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 2.2 Прыжок в длину с места.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения, ОРУ. Комплекс упражнений на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке. Сдача контрольных нормативов. Игра.					2
	Практическое занятие № 4. Упражнения на развитие прыгучести. Игра.			2		
	Практическое занятие № 5. Прыжок в длину с места. Игра.			2		
	Практическое занятие № 6. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: ««Рациональное питание при занятиях физическими упражнениями»». ОФП. Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка.				2 4 2 4	
Раздел 3. Гимнастика				20	20	
Тема 3.1. Упражнения на развитие силы.	Содержание учебной информации. Круговая тренировка. Упражнения на скамейке, гимнастической лестнице. Упражнения на развитие силы рук, пресса, ног, туловища. Упражнения с гантелями, на тренажерах. Отжимания, подтягивание, висы. Сдача контрольных нормативов. Игра.					2
	Практическое занятие № 7. Гимнастика. Круговая тренировка. Игра.			2		
	Практическое занятие № 8. Упражнения на развитие силы рук, пресса. Игра.			2		
	Практическое занятие № 9. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 3.2. Развитие гибкости.	Содержание учебной информации. Упражнения на развитие гибкости. Стретчинг. Релаксация. Упражнения на фитбольных мячах. Упражнения с гимнастическими палками. Сдача					2

Тема 3.3. Развитие координации.	контрольных нормативов. Игра.				
	Практическое занятие № 10. Упражнения на гибкость. Игра.			2	
	Практическое занятие № 11. Упражнения на фитбольных мячах. Игра.			2	
	Практическое занятие № 12. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2	
	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Комплекс упражнений на равновесие, координацию. Упражнения с резиновыми амортизаторами, гимнастическими палками, на фитбольных мячах. Аэробные упражнения. Игра.				
	Практическое занятие № 13. Упражнения на развитие равновесия и координации. Игра.			2	
	Практическое занятие № 14. Сдача зачета. Игра			2	
	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. ОРУ. Составление комплекса утренней гимнастики. Составление комплекса производственной гимнастики. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, с мячами, скакалками, с резиновыми амортизаторами, тренажерами. Игра.				
Тема 3.4. Профессионально-прикладная подготовка.	Практическое занятие № 15. Составление и выполнение комплекса утренней гимнастики. Игра.			2	
	Практическое занятие № 16. Составление и выполнение комплекса производственной гимнастики. Игра.			2	
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Утренняя гимнастика как форма физического развития».				2
	Кроссовая подготовка. Выполнение комплекса упр. утренней гимнастики. Выполнение комплекс упр. на координацию движения.				8 6 4
Раздел 5. Волейбол				22	22
Тема 5.1	Содержание учебной информации.				

Передача мяча сверху.	Правила игры. Бег, ОРУ с мячом, стойки, перемещения. Техника верхней передачи мяча. Передачи мяча в стену, над собой, в парах, в колоннах, в движении через сетку, с хлопком, с приседанием, с поворотом. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра. Сдача контрольных нормативов.					2
	Практическое занятие № 17.В/б. Технические элементы волейбола. Игра.			2		
	Практическое занятие № 18. Прием и передача мяча сверху. Игра.			2		
	Практическое занятие № 19.Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 5.2. Передача мяча снизу.	Содержание учебной информации. Бег, ОРУ с мячом, стойки, перемещения, приемы мяча. Передача мяча снизу. Прием и передача снизу в парах. Нижняя передача мяча над собой, в стену, в парах, с хлопком, с приседанием, с поворотом. Индивидуальная работа с мячом. Сдача контрольных нормативов. Игра.					2
	Практическое занятие № 20.Нижняя передача мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 21.Прием и передача мяча снизу в парах. Игра			2		
	Практическое занятие № 22.Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 5.3. Нижняя подача мяча.	Содержание учебной информации. Бег, ОРУ с мячом. Нижняя и верхняя передачи мяча в парах, над собой, в колоннах. Нижняя прямая подача мяча в парах, в стену, через сетку. Нижняя подача мяча по зонам. Сдача контрольных нормативов. Игра.					
	Практическое занятие № 23.Нижняя прямая подача мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 24. Нижняя подача мяча по зонам. Игра.			2		
Тема 5.4 Верхняя подача мяча.	Содержание учебной информации. Бег, беговые упражнения, ОРУ. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах, над собой, в колоннах, через сетку. Верхняя прямая подача мяча в парах, стену, через сетку. Верхняя прямая подача мяча по зонам. Игра. Сдача контрольных нормативов.					
	Практическое занятие № 25.Верхняя прямая подача мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 26. Верхняя прямая подача мяча по зонам. Игра.			2		

	Практическое занятие № 27. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Правила соревнований по волейболу». ОФП Выполнение комплекса упр. производственной гимнастики. Выполнение комплекса упр. на развитие быстроты реакции. Выполнение комплекса упр. на развитие скоростной выносливости. Кроссовая подготовка.				2 8 2 4 4 2	
Раздел 6. Легкая атлетика				12	12	
Тема 6.1. Бег на средние дистанции.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения, ОРУ. Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции. ОФП. Старт, бег по дистанции, финиширование. Бег 1000 м и 500 м. Подвижные игры. Игра в волейбол.					
	Практическое занятие № 28. Л/а. Скоростно-силовая подготовка. Игра.			2		
	Практическое занятие № 29. Бег 1000 м. и 500 м. Игра.			2		2
	Практическое занятие № 30. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 6.2. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебной информации. Строевые, беговые упражнения, бег, ОРУ. Обучение технике бега на длинные дистанции. Старт, бег по дистанции, дыхание при беге, финиширование. Кроссовая подготовка. Бег 2000 м. и 3000 м. ОФП. Игра.					
	Практическое занятие № 31. Бег 2000 м. 3000 м. Игра.			2		
	Практическое занятие № 33 Зачет. Учебная игра.			2		2
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Техника бега на длинные дистанции». Кроссовая подготовка. ОФП. Специальные беговые упражнения.				2 4 4 2	
	2 курс					

Раздел 1 Легкая атлетика				12	12	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции.	Содержание учебной информации. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Строевые упражнения. Беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Бег 30 м, 60 м. Старт, бег по дистанции, финиширование. Челночный бег. Прыжки на скакалке. Сдача контрольных нормативов. Подвижные игры. Игра в волейбол.					2
	Практическое занятие № 1.Л\а. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Бег 30 м. Игра.			2		
	Практическое занятие № 2. Бег 60 м. Игра.			2		
	Практическое занятие № 3. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 1.2. Метание мяча.	Содержание учебного материала. Строевые упражнения. Беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Техника метания мяча. Метание набивного мяча. Метание теннисного мяча в цель. Упражнения на развитие силы рук. Игра. Сдача контрольных нормативов.					
	Практическое занятие № 4. Метание набивного мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 5. Метание теннисного мяча в цель. Игра.			2		
	Практическое занятие № 6. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Выполнение комплекса утренней гимнастики Выполнение комплекса упражнений на развитие координации движений. Выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики. Выполнение комплекса упражнений на развитие ловкости.				6 2 2 2	
Раздел 2 Гимнастика.				16	16	

Тема 2.1. Развитие силы.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Круговая тренировка. Упражнения у гимнастической лестницы, на скамейке. Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы. Упражнения на пресс, ноги, спину, руки. Растяжка. Метание набивного мяча одной, двумя руками. Упражнения с тренажерами, с гантелями. Сдача контрольных нормативов. Игра.					
	Практическое занятие № 7. Гимнастика. Круговая тренировка. Игра.			2		
	Практическое занятие № 8. Упражнения на мышцы пресса, спины, ног, рук. Игра			2		
	Практическое занятие № 9. Упражнения с гантелями, на тренажерах. Игра.			2		
	Практическое занятие № 10. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 2.2. Развитие физических качеств.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Комплекс упражнений на развитие координации, равновесия. Аэробные упражнения. Упражнения с фитнес лентами, на футбольных мячах. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Растяжка. Релаксация. Игра.					2
	Практическое занятие № 11. Аэробные упражнения. Игра.			2		
	Практическое занятие № 12. Упражнения на координацию. Игра.			2		
	Практическое занятие № 13. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Игра.			2		
	Практическое занятие № 14. Сдача зачета. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата «Дыхательные методики оздоровления организма».				2	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие координации движений. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики. Выполнение комплекса упражнений на развитие ловкости.				4 4 4 2	
Раздел 3.				32	32	

Волейбол						
Тема 3.1 Совершенствование передачи мяча сверху.	Содержание учебной информации Строевые упражнения. Бег, прыжковые, беговые упражнения. ОРУ. С мячом. Стойки, перемещения, прыжки. Передача мяча сверху в прыжке, в тройках, в движении, над собой с хлопком, с приседанием, с поворотом, в колоннах. Сдача контрольных нормативов. Учебная игра.					
	Практическое занятие № 15. Волейбол. Совершенствование технических элементов волейбола. Игра.			2		
	Практическое занятие № 16. Передача мяча в парах сверху. Игра.			2		
	Практическое занятие № 17. Передача мяча сверху над собой. Игра.			2		
	Практическое занятие № 18. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 3. 2. Совершенствование передачи мяча снизу.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Передача мяча снизу в парах, с поворотом, с хлопком, с приседанием, над собой, в колоннах. Индивидуальная работа с мячом. Сдача контрольных нормативов. Учебная игра.					
	Практическое занятие № 19. Передача мяча снизу. Игра.			2		
	Практическое занятие № 20. Передача мяча снизу над собой. Игра.			2		
	Практическое занятие № 21. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 3.4. Нападающий удар и блокировка мяча.	Содержание учебной информации. Бег, беговые, прыжковые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Верхняя и нижняя передачи мяча. Нападающий удар. Блокировка мяча, индивидуальная и групповая блокировка мяча. Нижняя и верхняя подачи мяча. Игра.					2
	Практическое занятие № 22. Нападающий удар. Игра.			2		
	Практическое занятие № 23. Блокировка мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 24. Групповая блокировка. Игра.			2		
	Практическое занятие № 25. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 3.5. Нижняя прямая подача.	Содержание учебной информации. Бег, беговые, прыжковые упражнения, ОРУ с мячами. Верхняя и нижняя					

Тема 3.6. Верхняя прямая подача.	передачи мяча через сетку в движении. Нижняя прямая подача мяча через сетку, по зонам. Игра.					
	Практическое занятие № 26. Нижняя прямая подача мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 27. Нижняя прямая подача по зонам. Игра.			2		
	Содержание учебной информации. Бег, беговые, прыжковые упражнения, ОРУ с мячами. Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в движении. Передачи в колоннах, спиной в парах. Верхняя прямая подача в парах, через сетку, по зонам. Игра.					
	Практическое занятие № 28. Верхняя подача мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 29. Верхняя подача мяча по зонам. Игра.			2		
	Практическое занятие № 30. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Техника подачи мяча снизу». ОФП. Выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики. Выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики. Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты реакции. Выполнение комплекса упр. на развитие ловкости Кроссовая подготовка. Выполнение комплексов упр. на развитие координации движений.				2 2 6 4 8 2 2 6	
Раздел 4 Легкая атлетика				8	8	
Тема 4.1 Бег на средние дистанции	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Прыжки на скакалке. Челночный бег. Бег 2000 м. и 3000 м. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба. Подвижные игры. Сдача дифференцированного зачета.					2
	Практическое занятие № 31. Л/а. Кроссовая подготовка. Игра.			2		
	Практическое занятие № 32. Бег по дистанции 2000 м. 3000 м. Игра.			2		
	Практическое занятие № 33. Спортивная ходьба. Игра.			2		

	Практическое занятие № 34. Зачет. Учебная игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. ОФП Выполнение комплекса упражнений на развитие координации движений.				6 2	
	3 курс					
Раздел 1 Легкая атлетика				6	6	
Тема 1.1. Эстафетный бег.	Содержание учебной информации. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения. Бег на короткие дистанции. Челночный бег. Беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. Эстафетный бег. Старт, бег по дистанции, финиширование. Передача эстафетной палочки. ОФП. Подвижные игры. Игра волейбол.					2
	Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Л/а. Эстафетный бег. Игра.			2		
	Практическое занятие № 2 ОФП, эстафетный бег. Подвижные игры.			2		
	Практическое занятие № 3. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Выполнение комплексов упр. на развитие координации, силы, гибкости, быстроты реакции, скоростных качеств Выполнение комплексов упражнений на коррекцию осанки Составление комплексов утренней и производственной гимнастики.				2 2 2	
				6	6	
Тема 2.1 Развитие физических качеств.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, туловища, пресса. Упражнения с гантелями.					2

	ми, тренажерами, фитнес лентами, гимнастическими палками. Обучение комплексу утренней гимнастики. Стретчинг. Релаксация. Игра.					
	Практическое занятие № 4. Гимнастика. Упражнения с гантелями, тренажерами. Игра					
	Практическое занятие № 5. Гимнастика. Строевые упражнения Игра.			2		
	Практическое занятие № 6. Стретчинг. Релаксация. Игра.			2		
	Практическое занятие № 7. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Составить комплекс упражнений на развитие физического качества гибкости». Практика судейства спортивных игр.				2 4	
Раздел 3 Волейбол				18	18	
Тема 3.1. Совершенствование технических элементов волейбола.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения. ОРУ с мячами. Совершенствование технических элементов. Перемещения, стойки. Игра. Верхняя и нижняя передачи мяча. Прием и передачи мяча в парах. Нижняя прямая и верхняя прямая подачи мяча. Прием мяча после подачи. Сдача зачета. Игра.					2
	Практическое занятие № 8. В/б. Совершенствование технических элементов. Игра.			2		
	Практическое занятие № 9. Верхняя и нижняя передачи мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 10. Верхняя и нижняя передачи мяча в тройках. Игра.			2		
	Практическое занятие № 11. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 3.2. Взаимодействие игроков в защите и нападении.	Содержание учебной информации. Бег, беговые, прыжковые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Верхняя и нижняя передачи мяча. Тактические действия игроков в защите и нападении. Игровые комбинации. Групповые и индивидуальные действия. Учебная игра.					

	Практическое занятие № 12.Взаимодействие игроков в защите. Игра			2		
	Практическое занятие № 13.Взаимодействие игроков в нападении. Игра			2		
	Практическое занятие № 14.Сдача зачета. Игра.			2		
Тема 3.3. Нападающий удар и блокировка мя- ча.	Содержание учебной информации. Бег, беговые, прыжковые упражнения. ОРУ с мячами. Верхняя и нижняя передачи мяча. Прием мяча после подачи. Нападающий удар и блоки- ровка мяча. Игра.					2
	Практическое занятие № 15.Нападающий удар. Игра.			2		
	Практическое занятие № 16.Блокировка мяча. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Составить комплекс упражнений на раз- витие прыгучести». Кроссовая подготовка. Практика судейства спортивных игр. Выполнение комплексов упр. на развитие координации, силы, гибкости, быстроты реакции, скоростных качеств Выполнение комплексов на коррекцию фигуры.				2 2 8 2 2 2	
Раздел 4. Настольный теннис				6	6	
Тема 4.1 Технические эле- менты настольно- го тенниса.	Содержание учебной информации. Бег, беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Техника хватки ракетки. Упражнения с ракеткой: набивание мяча с разной высотой отскока, в стену, в парах. Подачи мяча справа и слева. Передачи мяча. Учебная иг- ра.					2
	Практическое занятие № 17.Настольный теннис. Подача мяча справа, слева. Игра.			2		
	Практическое занятие № 18.Передача мяча справа, слева. Игра.			2		
	Практическое занятие № 19.Дифференцированный зачет.			2		

	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата: «Правила игры в настольный теннис». Практика судейства спортивных игр. Выполнение комплексов упр. на развитие координации, силы, гибкости, скорости реакции, скоростных качеств				2 2 2	
Курсовые работы по дисциплине не предусмотрены						
	Всего: 344 часа, из них	2		170	172	

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).

Возможные изменения в учебной программе в течение учебного года.

В связи с изменениями погодных условий допускается замена одного раздела программы на другой.

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала и спортивного оборудования

Оборудование спортивного зала:

- гимнастические лестницы;
- турник;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- набивные мячи;
- скакалки;
- теннисные ракетки;
- секундомеры;
- скамейки;
- гантели;
- гири;
- штанги;
- гимнастические коврики;
- гимнастические палки;
- волейбольная сетка;
- баскетбольные щиты;
- тренажеры для ног и рук;
- бадминтонные ракетки;
- воланчики;
- фитнес ленты;
- фитнес мячи;
- обручи.

Технические средства обучения:

- магнитофон

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов и дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2016.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Феникс 2017г.
3. Жилкин А.И. Кузьмин В.С. Сидорчук Е. В. уч.пос. Легкая атлетика . Академия 2016г.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений. Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2016.

Дополнительные источники:

1. Глазко Т.А., Купчинов Р.И., Михаленя В.М. Физическое воспитание учащейся молодежи: Учеб. пособие. Мн., 1995.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Савин В.П. уч.пос. Спортивные игры Академия 2008г.
3. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
4. Лутченко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
5. Разницын А.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием и состоянием здоровья студентов. – Гродно, 2002. – 72 с.
6. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры М., 2005г.

Интернет-источники:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

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 результатов обучения
<p>Освоенные умения</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 	<p>- демонстрации студентом практических умений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение домашних заданий; - выполнение практических заданий; - сдача контрольных нормативов; - защита рефератов; <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов на основе которой выставляется итоговая отметка; - оценка за выполненную работу; - тестирование в контрольных точках; - текущие оценки; - оценка выполнения двигательных действий; - итоговая оценка;
<p>Усвоенные знания</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; 	<ul style="list-style-type: none"> - составить комплекс утренней, производственной гимнастики; - составить комплекс общеразвивающих упражнений; - написать реферат; - знание техники двигательных действий; - знание правил спортивных игр;

**Распределение учебных часов по формам занятий
на 20_ -20_ учебный год
Специальность Лабораторная диагностика (ФГОС СПО)
Дисциплина «Физическая культура»
Курс - 2**

Перечень лекционных занятий

№	Наименование темы лекционного занятия	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на занятиях физической культурой. Способы и приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.	2
	Всего	2

Перечень практических занятий

№	Наименование темы практического занятия	Кол-во часов
1.	Л/а. Бег 60 м. Подвижная игра.	2
2.	Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	2
3.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
4.	Упражнения на развитие прыгучести. Игра.	2
5.	Прыжок в длину с места. Игра.	2
6.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
7.	Гимнастика. Круговая тренировка. Игра.	2
8.	Упражнения на развитие силы рук, пресса. Игра.	2
9.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
10.	Упражнения на гибкость. Игра.	2
11.	Упражнения на фитбольных мячах. Игра.	2
12.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
13.	Упражнения на развитие равновесия и координации. Игра.	2
14.	Сдача зачета. Игра	2
15.	Составление комплекса утренней гимнастики. Игра.	2
16.	Составление комплекса производственной гимнастики. Игра.	2
17.	В/б. Технические элементы волейбола. Игра.	2
18.	Прием и передача мяча сверху. Игра.	2
19.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
20.	Нижняя передача мяча. Игра.	2
21.	Прием и передача мяча снизу в парах. Игра	2
22.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
23.	Нижняя прямая подача мяча. Игра.	2
24.	Нижняя подача мяча по зонам. Игра.	2
25.	Верхняя прямая подача мяча. Игра.	2
26.	Верхняя прямая подача мяча по зонам. Игра.	2
27.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
28.	Л/а. Скоростно-силовая подготовка. Игра.	2
29.	Бег 1000 м. и 500 м. Игра.	2
30.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
31.	Бег 2000 м 3000 м. Игра.	2
32.	Зачет. Учебная игра.	2
	Всего	64
	Итого	66

Зав. отделением

И.С.Фесенко

**Распределение учебных часов по формам занятий
на 20_20_ учебный год
Специальность Лабораторная диагностика (ФГОС СПО)
Дисциплина «Физическая культура»
Курс –3**

Перечень практических занятий

№	Наименование темы практического занятия	Кол-во часов
1.	Л\а. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Бег 30 м. Игра.	2
2.	Бег 60 м. Игра.	2
3.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
4.	Метание набивного мяча. Игра.	2
5.	Метание теннисного мяча в цель. Игра.	2
6.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
7.	Гимнастика. Круговая тренировка. Игра.	2
8.	Упражнения на мышцы пресса, спины, ног, рук. Игра	2
9.	Упражнения с гантелями, на тренажерах. Игра.	2
10.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
11.	Аэробные упражнения. Игра.	2
12.	Упражнения на координацию. Игра.	2
13.	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Игра.	2
14.	Сдача зачета. Игра.	2
15.	Волейбол. Совершенствование технических элементов волейбола. Игра.	2
16.	Передача мяча в парах сверху. Игра.	2
17.	Передача мяча сверху над собой. Игра.	2
18.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
19.	Передача мяча снизу. Игра.	2
20.	Передача мяча снизу над собой. Игра.	2
21.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
25.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
26.	Нижняя подача мяча. Игра.	2
27.	Нижняя прямая подача по зонам. Игра.	2
28.	Верхняя подача мяча. Игра.	2
29.	Верхняя подача мяча по зонам. Игра.	2
30.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
31.	Л\а. Кроссовая подготовка. Игра.	2
32.	Бег по дистанции 2000 м. 3000 м. Игра.	2
33.	Спортивная ходьба. Игра.	2
34.	Зачет. Учебная игра.	2
	Всего	68

Зав. отделением

И.С.Фесенко

**Распределение учебных часов по формам занятий
на 20_20_ учебный год
Специальность Лабораторная диагностика (ФГОС СПО)
Дисциплина «Физическая культура»
Курс – 4**

Перечень практических занятий

№	Наименование темы практического занятия	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на занятиях физической культурой. Л/а. Эстафетный бег. Игра.	2
2.	ОФП, эстафетный бег. Подвижные игры.	2
3.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
4.	Гимнастика. Упражнения с гантелями, тренажерами. Игра.	2
5.	Гимнастика. Строевые упражнения Игра.	2
6.	Стретчинг. Релаксация. Игра.	2
7.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
8.	В/б. Совершенствование технических элементов. Игра.	2
9.	Верхняя и нижняя передачи мяча. Игра.	2
10.	Верхняя и нижняя передачи мяча в тройках. Игра.	2
11.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
12.	Взаимодействие игроков в защите. Игра	2
13.	Взаимодействие игроков в нападении. Игра	2
14.	Сдача зачета. Игра.	2
15.	Нападающий удар. Игра.	2
16.	Блокировка мяча. Игра.	2
17.	Настольный теннис. Поддача мяча справа, слева. Игра.	2
18.	Передача мяча справа, слева. Игра.	2
19.	Дифференцированный зачет.	2
	Всего	38

Зав. отделением

И.С.Фесенко

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. Введение в предмет.	Лекционные занятия Беседа. Обсуждения	ОК 1-14
2	Раздел 2. Легкая атлетика.	Практические занятия Дифференцированное/ разно- уровневое обучение, игровые методы. коммуникативные	ОК 1-14
3	Раздел 3. Гимнастика	Практические занятия Дифференцированное . Работа в малых группах	ОК 1-14
4	Раздел 4. Волейбол	Практические занятия Игровые методы, изучение и закрепление нового материа- ла, коммуникативные,	ОК 1-14
5	Раздел 5. Настольный теннис	Практические занятия Соревновательные изучение и закрепление нового методы коммуникативные,	ОК 1-14
6	Раздел 6. Легкая атлетика	Практические занятия Индивидуальный метод, Диффе- ренцированное/ разно уровне- вое	ОК 1-14
	2 курс		
7	Раздел 1 Легкая атлетика	Практические занятия Дифференцированное/ разно уровневое обучение, игровые методы. коммуникативные	ОК 1-14
8	Раздел 2 Гимнастика.	Практические занятия Индивидуальный метод, Диффе- ренцированное/ разно уровне- вое	ОК 1-14
9	Раздел 3. Волейбол	Практические занятия Соревновательный, изучение и закрепление нового методы коммуникативные,	ОК 1-14
10	Раздел 4 Легкая атлетика	Практические занятия Индивидуальный метод, Диффе- ренцированное/ разно уровне- вое	ОК 1-14
	3 курс		
11	Раздел 1 Легкая атлетика	Практические занятия Дифференцированное/ разно уровневое обучение, игровые методы. коммуникативные	ОК 1-14
12	Раздел 2. Гимнастика	Практические занятия	ОК 1-14

		Индивидуальный метод, Дифференцированное/ разно уровневое	
13	Раздел 3 Волейбол	Практические занятия Игровые методы, изучение и закрепление нового материала, коммуникативные,	ОК 1-14
14	Раздел 4. Настольный теннис	Практические занятия Игровые методы, изучение и закрепление нового материала, коммуникативные,	ОК 1-14

Лист актуализации рабочей программы

Дата актуализации	Результаты актуализации	ФИО и подпись лица, ответственного за акту