

Министерство здравоохранения Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Нижнекамский медицинский колледж»

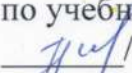
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА


учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика

2024 г.

СОГЛАСОВАНО
« 2 » 07 2024 г.
Заместитель директора
по учебному процессу
 Г.А.Пеструхина

УТВЕРЖДЕНО
на заседании ЦМК
социально-гуманитарных
и математических дисциплин
протокол № 1 от « 2 » 07 2024 г.
Председатель ЦМК
 М.Гарифуллина



Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее– ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 31.02.03 Лабораторная диагностика.

Организация – разработчик ГАПОУ «Нижекамский медицинский колледж»

Разработчик:

Хайруллин Р.Р., преподаватель физической культуры ГАПОУ «Нижекамский медицинский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины..... | 5 |
| 2. Структура и содержание учебной дисциплины..... | 8 |
| 3. Условия реализации учебной дисциплины..... | 18 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины..... | 19 |
| 5. Тематический план..... | 20 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04. Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика.

Учебная дисциплина Физическая культура обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций ФГОС по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика.

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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код компетенции Формулировка компетенции | Умения | Знания |
|---|---|---|
| ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | Уметь: – организовывать работу коллектива и команды; | Знать: – психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; – использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | – основы проектной деятельности; – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

Личностные результаты

| Код личностных результатов | Личностные результаты реализации программы воспитания |
|----------------------------|--|
| ЛР 1 | Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательное 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 2 | Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками |
| ЛР 3 | Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней |
| 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 профессионально конструктивного «цифрового следа» |
| ЛР 5 | Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его |

| | |
|-------|---|
| | <p>истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их права</p> |
| ЛР 6 | <p>Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации</p> |
| ЛР 7 | <p>Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей</p> |
| ЛР 8 | <p>Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учётом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение</p> |
| ЛР 9 | <p>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</p> |
| ЛР 10 | <p>Бережливо относящийся к природному наследию страны и мира, проявляющий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социальных, экономических и профессионально-производственных процессов на окружающую среду. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, распознающий опасности среды обитания, предупреждающий рискованное поведение других граждан, популяризирующий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них</p> |
| ЛР 11 | <p>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.</p> |

| | |
|-------|---|
| | 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 |
| ЛР 12 | Принимающий российские традиционные семейные ценности. Ориентированный на создание устойчивой многодетной семьи, понимание брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания |
| ЛР 13 | Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности. Соблюдающий врачебную тайну, принципы медицинской этики в работе с пациентами, их законными представителями и коллегами |
| ЛР 14 | Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности |
| ЛР 15 | Соблюдающий врачебную тайну, принципы медицинской этики в работе с пациентами, их законными представителями и коллегами |
| ЛР 16 | Соблюдающий программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи, нормативные правовые акты в сфере охраны здоровья граждан, регулирующие медицинскую деятельность. |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|-------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 118 |
| в том числе: | <u>114</u> |
| теоретические занятия | 10 |
| практические занятия | 104 |
| <i>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</i> | <u>4</u> |

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины **Физическая культура**

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|-------------|--|
| Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ | | | |
| Тема 1.1. Основы физической культуры | Содержание учебного материала (теория) 1.Общекультурное и социальное значение физической культуры Здоровый образ жизни. 2.Методы контроля физического развития и состояния здоровья. Самоконтроль. 3.Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. 4.Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня здоровья и формирования ЗОЖ. | 2 | ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |
| Тема 1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФ). | Содержание учебного материала (теория) 1.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФ). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. 2.Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков. 3.Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств. | 2 | ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |
| Тема 1.3. Двигательная активность и здоровье. | Содержание учебного материала (теория) 1.Двигательная активность и здоровье. 2.Норма двигательной активности человека. 3.Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. 4.Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. | 2 | ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |

| | | | |
|--|--|----------|---|
| <p>Тема 1.4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самостоятельная работа</p> | <p>Содержание учебного материала (теория) 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. 3. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. 4. Методика самоконтроля, его основные методы и показатели. 5. Ведение дневника самоконтроля. Самостоятельная работа</p> | <p>2</p> | <p>ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10</p> |
| <p>Тема 1.5. Составление комплекса общеразвивающих упражнений</p> | <p>Содержание учебного материала (теория) 1. Требования к составлению комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ), терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). 2. Направленность ОРУ; основные положения рук, ног, терминологию. Комплекс ОРУ (2 курс, 1 сем.)</p> | <p>2</p> | <p>ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10</p> |
| <p>Раздел 2. Легкая атлетика</p> | | | |
| <p>Тема 2.1. Легкая атлетика. Принцип проведения разминки в лёгкой атлетике. Общая выносливость.</p> | <p>Содержание учебного материала Практическое занятие 1. Техника безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями. 2. Создать представление и понятие об общеразвивающих упражнениях разминки. Обучать комплексу ОРУ. 3. Создать представление и понятие о специальных беговых упражнениях разминки. Обучать комплексу СБУ. 4. Кросс-поход 2км. (2 курс, 1 сем.)</p> | <p>2</p> | <p>ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10</p> |
| <p>Тема 2.2. Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции.</p> | <p>Содержание учебного материала Практическое занятие 1. Техника бега на короткие дистанции. 2. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. 3. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование. (2 курс, 1 сем.)</p> | <p>4</p> | <p>ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10</p> |

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>Тема 2.3. Легкая атлетика. Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта.</p> | <p>Содержание учебного материала Практическое занятие 1. Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. 2. Отработать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробегом дистанции 60 и 100 м. 3. Установка колодок для низкого старта. 4. Пробегание по дистанции. (2 курс, 1 сем.)</p> | 2 | ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |
| <p>Тема 2.4. Легкая атлетика. Техника бега на средние и длинные дистанции.</p> | <p>Содержание учебного материала Практическое занятие 1. Техника бега на средние и длинные дистанции. 2. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д. (3 курс, 1 сем.)</p> | 4 | ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |
| <p>Тема 2.5. Легкая атлетика. Техника бега по пересеченной местности.</p> | <p>Содержание учебного материала Практическое занятие 1. Техника бега по пересеченной местности. 2. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег по пересеченной местности. 3. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км. (3 курс, 1 сем.)</p> | 4 | ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |
| <p>Тема 2.6. Легкая атлетика. Эстафетный бег.</p> | <p>Содержание учебного материала Практическое занятие Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой. (3 курс, 1 сем.)</p> | 2 | ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |
| <p>Тема 2.7. Легкая атлетика. Техника спортивной ходьбы.</p> | <p>Содержание учебного материала Практическое занятие 1. Техника спортивной ходьбы. 2. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. 3. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м. (3 курс, 1 сем.)</p> | 2 | ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |
| <p>Тема 2.8. Легкая атлетика. Техника выполнения прыжка с разбега и с места.</p> | <p>Содержание учебного материала Практическое занятие Техника выполнения прыжка с разбега и с места. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление. (3 курс, 1 сем.)</p> | 4 | ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |

| | | | |
|---|---|----------|---|
| <p>Тема 2.9. Легкая атлетика. Метание гранаты в цель и на дальность.</p> | <p>Содержание учебного материала Практическое занятие Метание гранаты в цель и на дальность (3 курс, 1 сем.)</p> | <p>2</p> | <p>ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10</p> |
| <p>Тема 2.10. Легкая атлетика. Выполнение контрольных нормативов</p> | <p>Содержание учебного материала Практическое занятие Эстафетный бег. Спортивная ходьба. Техника выполнения прыжка с разбега и с места. Метание гранаты в цель и на дальность. (3 курс, 1 сем.)</p> | <p>4</p> | <p>ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10</p> |
| <p>Тема 2.11. Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.</p> | <p>Содержание учебного материала Практическое занятие Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. (3 курс, 1 сем.)</p> | <p>4</p> | <p>ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10</p> |
| <p>Раздел 3. Волейбол</p> | | | |
| <p>Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Основные стойки волейболиста</p> | <p>Содержание учебного материала Практическое занятие 1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. 2. Основные стойки волейболиста (высокая, средняя и низкая). Выполнение перемещений по площадке. (2 курс, 1 сем.)</p> | <p>2</p> | <p>ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10</p> |
| <p>Тема 3.2. Перемещения игрока по волейбольной площадке</p> | <p>Содержание учебного материала Практическое занятие 1. Передача мяча через сетку с перемещениями. (2 курс, 1 сем.)</p> | <p>2</p> | <p>ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10</p> |
| <p>Тема 3.3. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками</p> | <p>Содержание учебного материала Практическое занятие 1. Упражнения в парах: приемы и передачи мяча различными способами. Выполнение комплекса упражнений по общей физической подготовке для развития скоростных и силовых качеств. 2. Упражнения в тройках: приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками с места и с перемещениями. (2 курс, 1 сем.)</p> | <p>2</p> | <p>ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10</p> |

| | | | |
|--|--|----------|---|
| <p>Тема 3.4. Нижняя прямая и боковая подачи мяча в волейболе</p> | <p>Содержание учебного материала Практическое занятие Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Нижняя прямая и боковая подачи мяча в парах через сетку. (2 курс, 2 сем.)</p> | <p>2</p> | <p>ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10</p> |
| <p>Тема 3.5. Верхняя прямая подача мяча в волейболе</p> | <p>Содержание учебного материала Практическое занятие Верхняя прямая подача мяча в парах, стоя на боковых линиях лицом друг к другу, через сетку. (2 курс, 2 сем.)</p> | <p>2</p> | <p>ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10</p> |
| <p>Тема 3.6. Специальные беговые упражнения в волейболе</p> | <p>Содержание учебного материала Практическое занятие Специальные беговые упражнения по площадке, перемещения, блокирования и нападающие удары. (2 курс, 2 сем.)</p> | <p>2</p> | <p>ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10</p> |
| <p>Тема 3.7. Техника игры в защите и нападении в волейболе Волейбол. Учебная игра</p> | <p>Содержание учебного материала Практическое занятие 1.Выполнение верхней подачи мяча и нападающего удара. 2.Развитие гибкости и координации движений: челночный бег, прыжки со скакалкой, передача мяча над головой. 3. Игра по упрощённым правилам волейбола. (2 курс, 2 сем.)</p> | <p>4</p> | <p>ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10</p> |
| <p>Тема 3.8. Основы методики судейства</p> | <p>Содержание учебного материала Практическое занятие Отработка навыков судейства в волейболе. (3 курс, 1 сем.)</p> | <p>2</p> | <p>ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10</p> |
| <p>Тема 3.9. Техника верхней подачи мяча и нападающего удара в волейболе</p> | <p>Содержание учебного материала Практическое занятие 1.Выполнение верхней подачи мяча и нападающего удара. 2. Развитие гибкости и координации движений: челночный бег, прыжки со скакалкой, передача мяча над головой. 3. Игра по упрощённым правилам волейбола. (3 курс, 1 сем.)</p> | <p>2</p> | <p>ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10</p> |
| <p>Тема 3.10. Техника нападающих ударов в волейболе</p> | <p>Содержание учебного материала Практическое занятие 1.Нападающий удар из зоны 2, 3 и 4 через сетку. Ударные движения (подача и нападающие удары), прыжки на блок, прыжки для нападающего удара. Ускорения по волейбольной площадке различными беговыми и прыжковыми способами. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и ног. (3 курс, 1 сем.)</p> | <p>2</p> | <p>ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10</p> |

| | | | |
|--|--|----------|---|
| <p>Тема 3.11. Индивидуальные тактические действия в нападении.</p> | <p>Содержание учебного материала Практическое занятие Тактика первых и вторых передач, нападающего удара из зоны 2 и 4. Выполнение упражнений для развития координационных способностей. (3 курс, 1 сем.)</p> | <p>2</p> | <p>ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10</p> |
| <p>Тема 3.12. Контроль выполнения нормативов по волейболу. Дифференцированный зачет</p> | <p>Содержание учебного материала Практическое занятие Контроль выполнения нормативов по волейболу: прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах, передача мяча двумя руками сверху над собой, нижняя боковая подача. Дифференцированный зачет (3 курс 1 сем.)</p> <p style="text-align: center;"><i>Раздел 4. Баскетбол</i></p> | <p>4</p> | <p>ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10</p> |
| <p>Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол</p> | <p>Содержание учебного материала Практическое занятие Основы техники игры в баскетбол с учетом техники безопасности. Изучение тактических взаимодействий игроков. (2 курс, 1 сем.)</p> | <p>2</p> | <p>ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10</p> |
| <p>Тема 4.2. Баскетбол. Перемещения по площадке. Дифференцированный зачет</p> | <p>Содержание учебного материала Практическое занятие Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча» с отскоком от пола. Дифференцированный зачет (2 курс, 1 сем.)</p> | <p>2</p> | <p>ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10</p> |
| <p>Тема 4.3. Ведение мяча. Техника бросков мяча в кольцо с места и в движении</p> | <p>Содержание учебного материала Практическое занятие 1. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Броски мяча в кольцо различными способами. 2. Техника выполнения штрафных бросков. (2 курс, 2 сем.)</p> | <p>2</p> | <p>ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10</p> |
| <p>Тема 4.4. Совершенствование элементов игры в баскетбол.</p> | <p>Содержание учебного материала Практическое занятие 1. Совершенствование технических приемов игры в баскетбол. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Развитие прыгучести. (2 курс, 2 сем.)</p> | <p>2</p> | <p>ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10</p> |
| <p>Тема 4.5. Баскетбол. Учебная игра. Дифференцированный зачет</p> | <p>Содержание учебного материала Практическое занятие Групповые и командные взаимодействия игроков в учебной игре. Дифференцированный зачет (2 курс, 2 сем.)</p> | <p>4</p> | <p>ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10</p> |

| | | | |
|--|---|----|--|
| <p>Тема 4.6. Техника игры в защите и нападении в баскетболе</p> | <p>Содержание учебного материала Практическое занятие 1. Взаимодействия двух нападающих против одного защитника. Развитие быстроты в процессе занятий баскетболом. 2. Взаимодействия трех нападающих против двух защитников. Развитие скоростно-силовых качеств. 3. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Развитие специальной выносливости. (3 курс, 2 сем.)</p> | 2 | ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |
| <p>Тема 4.7. Индивидуальные действия в нападении и защите в баскетболе</p> | <p>Содержание учебного материала Практическое занятие 1. Техника овладения мячом и противодействия. Многократные повторения технических приёмов. 2. Чередование технических приёмов в различных сочетаниях. Индивидуальные действия игроков. 3. Передвижения в защитной стойке назад, вперёд и в сторону. Техника взаимодействия в системе быстрого прорыва. Учебная игра. (3 курс, 2 сем.)</p> | 2 | ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |
| <p>Тема 4.8. Групповые действия в нападении и защите в баскетболе</p> | <p>Содержание учебного материала Практическое занятие 1. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. 2. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий. Двухсторонняя учебная игра. (3 курс, 2 сем.)</p> | 2 | ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |
| <p>Тема 4.9. Контрольные нормативы по баскетболу</p> | <p>Содержание учебного материала Практическое занятие Техника и тактика двухсторонней учебной игры. Контрольные нормативы по баскетболу. (3 курс, 2 сем.)</p> | 2 | ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |
| Раздел 5. Лыжная подготовка | | | |
| <p>Тема 5.1. Общие принципы техники катания на лыжах. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.</p> | <p>Содержание учебного материала Практическое занятие 1. Общие принципы техники катания на лыжах. Создать представление и понятие о лыжных ходах: попеременные, одновременные. 2. Техника безопасности при переноске лыжного инвентаря, при занятиях лыжной подготовкой. 3. Подбор лыж и лыжных палок. Строевые приемы на лыжах. 4. Свободное скольжение по учебной трассе 1 км. (2 курс, 2 сем.)</p> | 22 | ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |

| | | | |
|--|---|---|--|
| <p>Тема 5.2. Обучение двухшажному попеременному ходу. Выполнение поворотов переступанием и махом.</p> | <p>Содержание учебного материала Практическое занятие 1. Упражнения специальной разминки с лыжными палками (30-40м.) 2. Упражнения на освоение техники п.п.2-хшажный хода - «посадка лыжника», общий центр тяжести, цикл и темп движения, координация движений. 3. Ходьба свободным скольжением 2км. 4. Выполнение поворотов переступанием и махом. (2 курс, 2 сем.)</p> | 2 | ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |
| <p>Тема 5.3. Техника классического хода.</p> | <p>Содержание учебного материала Практическое занятие 1. Передвижение по учебной лыжне двухшажным попеременным и одновременным одношажным ходом. 2. Передвижение попеременно - двухшажным ходом с переходом на одновременный ход. Повороты на месте и в движении: переступанием, левым или правым махом, прыжком с опорой и без опоры, упором, плугом. (2 курс, 2 сем.)</p> | 2 | ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |
| <p>Тема 5.4. Эстафета на учебной лыжне. Развитие координации движений.</p> | <p>Содержание учебного материала Практическое занятие Эстафета на учебной лыжне. Развитие координации движений. (2 курс, 2 сем.)</p> | 2 | ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |
| <p>Тема 5.5. Техника конькового хода.</p> | <p>Содержание учебного материала Практическое занятие Техника полуконькового и конькового хода. (2 курс, 2 сем.)</p> | 4 | ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |
| <p>Тема 5.6. Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полужёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.</p> | <p>Содержание учебного материала Практическое занятие 1. Разминка без лыж. 2. Обучать технике подъёмов ступающим шагом. 3. Обучать подъёмам способом «ёлочка», «полужёлочка», «лесенка». 4. Свободное скольжение по дистанции 3км. Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полужёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой. (3 курс, 2 сем.)</p> | 4 | ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |
| <p>Тема 5.7. Общие принципы техники катания на лыжах. Техника выполнения приемов.</p> | <p>Содержание учебного материала Практическое занятие 1. Общие принципы техники катания на лыжах. Создать представление и понятие о лыжных ходах: попеременные, одновременные. 2. Техника безопасности при переноске лыжного инвентаря, при занятиях лыжной подготовкой. 3. Подбор лыж и лыжных палок. Строевые приемы на лыжах. 4. Упражнения на технику - одновременные отталкивания руками при скольжении</p> | 4 | ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |

| | | | |
|--|--|------------|---|
| | под небольшой уклон; упражнения на скольжение с подседанием на опорную ногу в скользшем шаге. 5. Создать представление и обучать стойкам при спусках. Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов. 6.. Свободное скольжение по учебной трассе 1 км. (3 курс, 2 сем.) | | |
| Тема 5.8. Контрольное прохождение дистанции 3000м. | Содержание учебного материала Практическое занятие 1. Контрольное прохождение дистанции 3000м. (3 курс, 2 сем.) | 2 | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| Дифференцированный зачет | Содержание учебного материала Практическое занятие (3 курс, 2 сем.) Итого | 4 | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| ИТОГО | | 118 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены «Спортивно-оздоровительный комплекс: Спортивный зал. Зал лечебной физической культуры»

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- гири 16 кг.;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- мячи медбол весом 1-2кг;
- мячи фитбол;
- столы для настольного тенниса;
- инвентарь для силовых упражнений;
- резиновые жгуты;
- шведская стенка;
- скамейки;
- секундомер;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса;
- спортивная форма для игровых видов спорта;
- открытая площадка - стадион с кругом 250м, шведская стенка,
- перекладины 3-х уровней.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные электронные 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.- Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

Основные печатные 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. : ил. - Текст : непосредственный.

Дополнительные источники:

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|---|---|---|
| <p>Знания</p> <ul style="list-style-type: none"> – психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; – основы проектной деятельности; – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | <p>Обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>ведёт здоровый образ жизни;</p> <p>понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p> | <p>Устный опрос. Тестовый контроль</p> |
| <p>Умения</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; – использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | <p>Обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм.</p> | <p>Оценка результатов выполнения контрольных нормативов. Экспертное наблюдение за ходом выполнения практических заданий</p> |

Тематический план
дисциплины Физическая культура
для специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика

Теоретические занятия 10 ч.

| № | Тема | Количество часов |
|-------------------------|--|------------------|
| <i>2 курс 1 семестр</i> | | 10 |
| 1. | Основы физической культуры | 2 |
| 2. | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). | 2 |
| 3. | Двигательная активность и здоровье. | 2 |
| 4. | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самостоятельная работа | 2 |
| 5. | Составление комплекса общеразвивающих упражнений | 2 |

Практические занятия 108 ч.

| № | Тема | Количество часов | Наименование воспитательного события, форма проведения, продолжительность (в минутах) | ЛР | Период |
|-------------------------|---|------------------|---|-------------|----------------------------|
| <i>2 курс 1 семестр</i> | | 18 | | | |
| 1. | Легкая атлетика. Принцип проведения разминки в лёгкой атлетике. Общая выносливость. | 2 | | | |
| 2. | Техника бега на короткие дистанции. | 2 | | | |
| 3. | Техника бега на короткие дистанции. | 2 | | | |
| 4. | Легкая атлетика. Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. | 2 | Беседа «Культура поведения в обществе как один из пунктов ЗОЖ», 10 минут | ЛР1 - ЛР 16 | 2 курс, 1 семестр, октябрь |
| 5. | Техника безопасности на занятиях по волейболу. Основные стойки волейболиста | 2 | | | |
| 6. | Перемещения игрока по волейбольной площадке | 2 | | | |
| 7. | Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками | 2 | | | |
| 8. | Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол | 2 | | | |

| | | | | | |
|-----|--|-----------|--|-------------|-----------------------------|
| 9. | Баскетбол. Перемещения по площадке. Дифференцированный зачет | 2 | | | |
| | 2 курс 2 семестр | 30 | | | |
| 1. | Общие принципы техники катания на лыжах. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. | 2 | | | |
| 2. | Обучение двухшажному попеременному ходу. Выполнение поворотов переступанием и махом. | 2 | | | |
| 3. | Техника классического хода. | 2 | | | |
| 4. | Эстафета на учебной лыжне. Развитие координации движений. | 2 | | | |
| 5. | Техника конькового хода. | 2 | | | |
| 6. | Техника конькового хода. | 2 | | | |
| 7. | Нижняя прямая и боковая подачи мяча в волейболе | 2 | | | |
| 8. | Верхняя прямая подача мяча в волейболе | 2 | | | |
| 9. | Специальные беговые упражнения в волейболе | 2 | | | |
| 10. | Техника игры в защите и нападении в волейболе | 2 | | | |
| 11. | Волейбол. Учебная игра | 2 | | | |
| 12. | Баскетбол Ведение мяча. Техника бросков мяча в кольцо с места и в движении | 2 | «Международный день здоровья женщин», беседа, 10 минут | ЛР1 - ЛР 16 | 2 курс, 2 семестр, май |
| 13. | Совершенствование элементов игры в баскетбол. | 2 | | | |
| 14. | Баскетбол. Учебная игра. | 2 | | | |
| 15. | Баскетбол. Учебная игра. Дифференцированный зачет | 2 | | | |
| | 3 курс 1 семестр | 38 | | | |
| 1. | Легкая атлетика. Техника бега на средние и длинные дистанции. | 2 | | | |
| 2. | Легкая атлетика. Техника бега на средние и длинные дистанции. | 2 | | | |
| 3. | Легкая атлетика. Техника бега по пересеченной местности. | 2 | Всемирный день сердца, беседа, 10 минут | ЛР1 - ЛР 16 | 3 курс, 1 семестр, сентябрь |
| 4. | Легкая атлетика. Техника бега по пересеченной местности. | 2 | | | |
| 5. | Легкая атлетика. Эстафетный бег. | 2 | | | |
| 6. | Легкая атлетика. Техника спортивной ходьбы. | 2 | | | |
| 7. | Легкая атлетика. Техника выполнения прыжка с разбега и с места. | 2 | | | |
| 8. | Легкая атлетика. Техника выполнения прыжка с разбега и с места. | 2 | | | |
| 9. | Легкая атлетика. Метание гранаты в цель и на дальность. | 2 | | | |

| | | | | | |
|-----|---|-----------|---|-------------|-------------------------|
| 10. | Легкая атлетика. Выполнение контрольных нормативов | 2 | | | |
| 11. | Легкая атлетика. Выполнение контрольных нормативов | 2 | | | |
| 12. | Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 2 | | | |
| 13. | Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 2 | | | |
| 14. | Основы методики судейства | 2 | | | |
| 15. | Техника верхней подачи мяча и нападающего удара в волейболе | 2 | | | |
| 16. | Техника нападающих ударов в волейболе | 2 | | | |
| 17. | Индивидуальные тактические действия в нападении. | 2 | | | |
| 18. | Контроль выполнения нормативов по волейболу. | 2 | | | |
| 19. | Контроль выполнения нормативов по волейболу. Дифференцированный зачет | 2 | | | |
| | 3 курс 2 семестр | 22 | | | |
| 1. | Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой. | 2 | | | |
| 2. | Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой. | 2 | | | |
| 3. | Общие принципы техники катания на лыжах. Техника выполнения приемов. | 2 | | | |
| 4. | Общие принципы техники катания на лыжах. Техника выполнения приемов. | 2 | | | |
| 5. | Контрольное прохождение дистанции 3000м. | 2 | | | |
| 6. | Техника игры в защите и нападении в баскетболе | 2 | | | |
| 7. | Индивидуальные действия в нападении и защите в баскетболе | 2 | Всемирный день борьбы с ожирением, беседа, 10 минут | ЛР1 - ЛР 16 | 3 курс, 2 семестр, март |
| 8. | Групповые действия нападении и защите в баскетболе | 2 | | | |
| 9. | Контрольные нормативы по баскетболу | 2 | | | |
| 10. | Дифференцированный зачет | 2 | | | |
| 11. | Дифференцированный зачет | 2 | | | |