

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

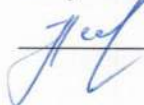
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
общеобразовательной дисциплины
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика

2025 г.

СОГЛАСОВАНО

«04» 07 2025 г.

Заместитель директора
по учебному процессу

 /Т.А.Пеструхина

УТВЕРЖДЕНО

на заседании ЦМК

социально-гуманитарных
и математических дисциплин

протокол № 11 от «04» 07 2025 г.

Председатель ЦМК

Д.М.Гарифуллина



Рабочая программа общеобразовательной дисциплины Физическая культура разработана на основе требований ФГОС среднего профессионального образования по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика, утвержденном приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 4 июля 2022 г. № 525 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29 июля 2022 г., регистрационный № 69453), ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413, положений Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. N 371, с учетом примерной программы по дисциплине Физическая культура, одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом №20 от «15» августа 2024 г.

Организация – разработчик: ГАПОУ «Нижекамский медицинский колледж»

Разработчик:

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

СОДЕРЖАНИЕ

1.Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины.....	5
2.Структура и содержание общеобразовательной дисциплины.....	13
3.Условия реализации общеобразовательной дисциплины.....	24
4.Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины.....	25
5.Тематический план.....	26

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования

Программа дисциплины «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цель общеобразовательной дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2, ПК 1.5

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие (метапредметные, личностные)	Дисциплинарные/ Предметные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	В части <i>трудового воспитания</i> : - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам	ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и

	профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в	производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
--	---	--

	познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; - Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным - Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при	ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере

	анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека;	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <i>В части физического воспитания:</i> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и	ПРБ 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); ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их

	культурный уровень	в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ПК 1.2. Обеспечивать требования охраны труда, правил техники безопасности, санитарно-эпидемиологического и гигиенического режимов при выполнении клинических лабораторных исследований и инструментальных исследований при производстве судебно-медицинских экспертиз (исследований) ПК.1.5. Оказывать медицинскую помощь в экстренной форме	Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека; - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <i>В части физического воспитания:</i> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к	ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

	своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	
--	---	--

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. Сознующий свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве
ЛР 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 профессионального конструктивного «цифрового следа»
ЛР 5	Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его 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
ЛР 6	Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации
ЛР 7	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
ЛР 8	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
ЛР 9	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде
ЛР 10	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
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике
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 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
Основное содержание	52
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	50
Профессионально ориентированное содержание	18
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	16
Индивидуальный проект	Да
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет	2

2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формирующую которых способствует элемент программы
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека			
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	Основное содержание учебного материала 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО 3. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания 4. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. 5. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека 6. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 16

	7. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой 8. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями 9. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля		
Тема 1.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Профессионально ориентированное содержание 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиональной программы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики 2. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение 3. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.5 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 16
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности			
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм	Профессионально ориентированное содержание Практическое занятие 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминутки, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.5 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9;

организации занятий физической культурой	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		ЛР 16
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФС «ГТО»	Профессионально – ориентированное содержание Практическое занятие 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений 2. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФС «ГТО»	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ПК 3.1, ПК 5.5, ЛР 1-ЛР 16
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Профессионально – ориентированное содержание Практическое занятие Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.5, ЛР 1-ЛР 16
Тема 2.4 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Профессионально – ориентированное содержание Практическое занятие 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.5, ЛР 1-ЛР 16
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Профессионально – ориентированное содержание Практическое занятие 1. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания 2. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвёртая группы профессий)	8	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.5, ЛР 1-ЛР 16
Учебно – тренировочные занятия Гимнастика			

Тема 2.6 Основная гимнастика	Основное содержание учебного материала Практическое занятие 1.Техника безопасности на занятиях гимнастикой. 2.Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. 3.Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. 4.Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 16		
Тема 2.7 Спортивная гимнастика	Основное содержание учебного материала Практическое занятие 1.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши) 2.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши) 3.Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косога разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши) Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики: <table><tr><td>Девушки 1. Висы и упоры: толчком ног подьем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок 2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна 3. Опорные прыжки: через коня углом с косога разбега толчком одной ногой</td><td>Юноши 1. Висы и упоры: подьем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подьем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подьем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подьем переворотом, подьем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад) 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь</td></tr></table>	Девушки 1. Висы и упоры: толчком ног подьем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок 2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна 3. Опорные прыжки: через коня углом с косога разбега толчком одной ногой	Юноши 1. Висы и упоры: подьем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подьем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подьем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подьем переворотом, подьем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад) 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь	4	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 16
Девушки 1. Висы и упоры: толчком ног подьем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок 2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна 3. Опорные прыжки: через коня углом с косога разбега толчком одной ногой	Юноши 1. Висы и упоры: подьем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подьем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подьем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подьем переворотом, подьем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад) 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь				

Тема 2.8 Акробатика	Основное содержание учебного материала Практическое занятие 1.Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. 2.Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). 3.Комплексы для развития физических способностей аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 16
Тема 2.9 Атлетическая гимнастика	Основное содержание учебного материала Практическое занятие 1.Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами 2.Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. 3.Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 16
	Учебно – тренировочные занятия Атлетические единоборства		
Тема 2.10 Атлетические единоборства	Основное содержание учебного материала Практическое занятие 1.Атлетические единоборства в системе профессионально-двигательной активности: ее цели, задачи, формы организации тренировочных занятий. Техника безопасности при занятиях. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. 2.Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств (самостраховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.). Силовые упражнения и единоборства в парах.	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 16
	Учебно – тренировочные занятия Спортивные игры		
Тема 2.11 Футбол	Основное содержание учебного материала Практическое занятие 1.Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9;

	техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъёма, внутренней, внешней частью подъёма; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. 2. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)		ЛР 16
Тема 2.12 Баскетбол. Освоение техники выполнения приёмов игры в баскетбол Дифференцированный зачет	Основное содержание учебного материала Практическое занятие 1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. 2. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча 2. Дифференцированный зачет Конец 1 сем.	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 16
Тема 2.13 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры в баскетбол	Основное содержание учебного материала Практическое занятие 1. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 16
Тема 2.14 Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения в баскетболе	Основное содержание учебного материала Практическое занятие 1. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения 2. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 16

Тема 2.15 Вolleyбол Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	Основное содержание учебного материала Практическое занятие 1. Техника безопасности на занятиях волейболом. 2. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 16
Тема 2.16 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры в волейболе	Основное содержание учебного материала Практическое занятие 1. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 16
Тема 2.17 Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения в волейболе	Основное содержание учебного материала Практическое занятие 1. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения 2. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 16
Учебно – тренировочные занятия Лыжная подготовка			
Тема 2.18 Строевые приемы с лыжами и на лыжах	Основное содержание учебного материала Практическое занятие 1. Ознакомить с техникой безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Обучить подбору лыж и палок. 2. Обучить строевым упражнениям с лыжами в руках- повороты, ходьба. Обучить строевым упражнениям на лыжах- повороты переступанием, «солнышком», перекидом, ходьба ступающим шагом. 3. Дать полное представление о способах подготовки лыж к скольжению по температурному режиму погоды. 4. Обучить нанесению парафина, соответствующего погоде. Скольжение по учебной лыжне на определение скольжения.	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 16
Тема 2.19 Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в	Основное содержание учебного материала Практическое занятие 1. Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9;

й,	режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с развитием силовых способностей.		ЛР 16
и щим ой», ия в >	Основное содержание учебного материала Практическое занятие 1. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 16
тах с, > и их	Основное содержание учебного материала Практическое занятие 1. Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 16
	Учебно – тренировочные занятия <i>Легкая атлетика</i>		
и на ега) ния	Основное содержание учебного материала Практическое занятие 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 16
е го зого ые	Основное содержание учебного материала Практическое занятие 1. Совершенствование техники спринтерского бега 2. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)))	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 16

Тема 2.24 Совершенствование техники эстафетного бега	Основное содержание учебного материала Практическое занятие 1. Совершенствование техники эстафетного бега (4 * 100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 16
Тема 2.25 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, техники прыжка в высоту с разбега	Основное содержание учебного материала Практическое занятие 1. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега 2. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 16
Тема 2.26 Совершенствование техники метания гранаты. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	Основное содержание учебного материала Практическое занятие 1. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девочки) и 700 г (юноши); 2. Развитие физических способностей средствами легкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 16
Вариативный модуль по видам спорта Бадминтон			
Тема 2.27 Бадминтон Правила игры в бадминтон	Основное содержание учебного материала Практическое занятие 1. Техника безопасности на занятиях. 2. Правила игры в бадминтон 3. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры в бадминтон	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 16
Тема 2.28 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры в бадминтон	Основное содержание учебного материала Практическое занятие Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры в бадминтон	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 16
Тема 2.29 Выполнение технико-тактических приёмов в бадминтоне. Разбор правил.	Основное содержание учебного материала Практическое занятие Выполнение технико-тактических приёмов по видам спорта. Разбор правил.	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 16

Дифференцированный зачет	Основное содержание учебного материала Практическое занятие Выполнение упражнений	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1-ЛР 16
Всего	Индивидуальный творческий проект Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями. Проблемы здоровья человека, средства его укрепления и сохранения. Перестройка мышц под влиянием физических нагрузок. Питание спортсменов Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. История Олимпийских игр как международного спортивного движения Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата Личности в современном олимпийском движении. Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов. Гиподинамия – болезнь конца 20 – начала 21 века. Двигательная активность и здоровье человека. Здоровый образ жизни и профилактика избыточной массы тела, избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике. Физическая культура и спорта в его профилактике. Физическое воспитание в семье Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры. Утренняя гигиеническая гимнастика. Развитие экстремальных видов спорта Роль занятий физической культурой в профилактике острых респираторных заболеваний. Роль и значение занятий физической культурой и спортом в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранения долголетия.	72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы общеобразовательной 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 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1, ПК 5.5

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	P.1. T.1.1, T.1.2 P.2 T.2.1- T.2.29	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	P.1. T.1.1, T.1.2 P.2 T.2.1- T.2.29	
ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	P.1. T.1.1, T.1.2 P.2 T.2.1- T.2.29	
ПК 1.2. Обеспечивать требования охраны труда, правил техники безопасности, санитарно-эпидемиологического и гигиенического режимов при выполнении клинических лабораторных исследований и инструментальных исследований при производстве судебно-медицинских экспертиз (исследований)	P.1. T.1.2 P.2 T.2.1- T.2.5	
ПК.1.5. Оказывать медицинскую помощь в экстренной форме	P.1. T.1.2 P.2 T.2.1- T.2.5	

Тематический план
Дисциплина Физическая культура
Специальность 31.02.03 Лабораторная диагностика

Практические занятия

72 ч.

№	Тема	Количество часов	Наименование воспитательного события, форма проведения, продолжительность (в минутах)	ЛР	Период
1.	Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	2			
2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2			
3.	Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	2			
4.	Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2			
5.	Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	21 сентября – Международный день мира, беседа, 10 минут	ЛР 1- ЛР 17	1 курс, 1 семестр, сентябрь
6.	Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	2			
7.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	2 октября – День среднего профессионального образования, беседа 10 минут	ЛР 1- ЛР 17	1 курс, 1 семестр, октябрь
8.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2			
9.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2			
10.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2			
11.	Основная гимнастика	2			
12.	Спортивная гимнастика	2			
13.	Спортивная гимнастика	2			

	элементами легкой атлетики.				
33.	Бадминтон Правила игры в бадминтон	2			
34.	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры в бадминтон	2			
35.	Выполнение технико-тактических приёмов в бадминтоне. Разбор правил.	2			
36.	Дифференцированный зачет	2			