

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Павлов Валентин Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 06.00.2022 10:46:51

Уникальный программный ключ:

a562210a8a161d1bc9a34c4a0a78820a7619b7365849e0043656471d6ee

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ



УТВЕРЖДАЮ
Ректор _____ /В.Н. Павлов/

« 26 » мая 2021

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Направление подготовки 31.02.03 Лабораторная диагностика

Форма обучения очная

Срок освоения ППССЗ 2 года 10 месяцев

Курс I, II, III

Лекции – 2 часа

Практические занятия – 170 часов

Самостоятельная

(внеаудиторная) работа – 86 часов

Семестр I, II, III, IV, V, VI

Дифференцированный зачет (VI семестр)

Всего 258 часов

Уфа
2021

УТВЕРЖДАЮ
Председатель УМС колледжа
Галейшина Т.З.



ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ
к рабочей программе, учебно-методическим материалам (УММ)
и фонду оценочных материалов (ФОМ)
учебной дисциплины «Физическая культура»
(Специальность 31.02.03 Лабораторная диагностика)

В соответствии с основной образовательной программой среднего образования по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика 2022 г. и учебным планом по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика, утвержденным ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России 24.05.2022 г., протокол № 5, проведен анализ рабочей программы, УММ и ФОМ учебной дисциплины «Физическая культура».

Содержание и структура рабочей программы оценена и пересмотрена в соответствии с ФГОС СПО.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» соответствует ППССЗ 2022г. и учебному плану 2022 г. по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика. В рабочей программе дисциплины количество и распределение часов по семестрам, название тем лекций, практических занятий, виды СРО остаются без изменений. УММ составлены в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура» без изменений. ФОСы: актуализированы тестовые задания, вопросы к зачету, разработаны ситуационные задания с учетом развития науки, образования, техники и технологий.

В рабочей программе пересмотрены компетенции и методы оценивания. Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» 2022 г. актуализирована и адаптирована с учетом текущих и ожидаемых потребностей общества и системы здравоохранения.

Программа обновлена по результатам внутренней оценки и анализа литературы.

Обсуждено и утверждено на заседании ЦМК Общегуманитарных и социально-экономических дисциплин
Протокол № 9 от «26» мая 2022 г.

Обсуждено и утверждено на заседании УМС колледжа
Протокол №9 от «27» мая 2022 г.

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

- 1) ФГОС СПО по направлению подготовки 31.02.03 Лабораторная диагностика, утвержденный Министерством образования и науки РФ от «11» августа 2014 г., № 970;
- 2) Учебный план по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика, утвержденный Ученым советом ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России, «25» мая 2021 г., протокол №6.

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании Цикловой методической комиссии общегуманитарных, социально-экономических и общепрофессиональных дисциплин от «25» мая 2021 г., протокол №9.

Председатель ЦМК ОГСЭ и ОП дисциплин Мам Ю.Е.Матюшина

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена Учебно-методическим советом колледжа от «25» мая 2021г., протокол №9.

Председатель Учебно-методического совета Г Т.З. Галейшина

Разработчики:

Преподаватель физической культуры Шарафлисламова Д.Р.

Рецензенты:

1. Председатель ЦМК ОГСЭ и социально-экономических дисциплин ГАПОУ РБ «Уфимский медицинский колледж» Э.К.Мышкевич
2. Преподаватель ГАПОУ РБ «Белебеевский медицинский колледж» Л.А.Садовникова

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	28

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

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

Освоение программы учебной дисциплины способствует формированию общих (ОК) компетенций:

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей 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 и 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 ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 9. Ориентироваться в условиях 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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	258
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
практические занятия	170
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	86
в том числе:	
составление комплексов упражнений	8
самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы)	10
Реферат	6
Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	62
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	4	
Физическая культура в профессиональной	1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.		1
подготовке студентов и	2. Социальные функции физической культуры.		
социокультурное	3. Физическая культура в структуре профессионального образования.		
развитие личности	4. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.		
студента	5. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года		

	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1.</p> <p>Тематика рефератов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Рекомендуемые средства физическая культуры при данном заболевании (диагнозе). - Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). - Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.). 	2	
<p>Раздел 2. Легкая атлетика</p> <p>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 2. Обучение техники прыжка в длину с места. 	10	2

	<p>3. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)</p>		
	<p>Практические занятия</p>	10	
	1. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.		
	2. Совершенствование техники прыжка в длину с места.		
	3. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	2	
	1. Составление комплексов упражнений.		
	2. Совершенствование техники прыжка в длину с места.		
<p>Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги»</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	10	
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		2
	2. Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3. Повышение уровня ОФП.		
	4. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	<p>Практические занятия</p>	10	
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.		

	2.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	4	
	3.	Закрепление практики судейства.		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.3. Бег на средние дистанции	1.	Составление комплексов упражнений.	6	
	2.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции		
	Содержание учебного материала			
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции.		
	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Повышение уровня ОФП.	6	
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции		
	2.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1.	Составление режима дня.		
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции	2.	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	6	
	1.	Совершенствование технику бега по дистанции.		
				3

Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	2.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	6	
	3.	Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	Практические занятия		6	
	Воспитание выносливости.			
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
	2.	Дыхательные упражнения.		
	Содержание учебного материала		10	
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		3
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.			
Практические занятия		10		
1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.			
2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.			
3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.			
Самостоятельная работа обучающихся		4		
1.	Составление комплексов упражнений.			

	2. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. 2. Основные направления развития физических качеств. 3. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. <p>Практические занятия</p> <p>Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.</p>	6	2
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. 2. Составление комплексов специальных упражнений на развитие быстроты. <p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». 2. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. 	2	2

	<p>3. Развитие логического мышления в баскетболе.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Совершенствование техники передачи и броска мяча в кольцо с места.</p> <p>2. Составление комплексов упражнений на координацию.</p>	6	
<p>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.</p> <p>2. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.</p> <p>3. Закрепление техники выполнения среднего броска с места.</p> <p>4. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Совершенствование бросков в кольцо со штрафной линии.</p>	6	3
		6	
		2	

Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	2. Сдача норматива.		
	Содержание учебного материала		
	1. Совершенствовать технику владения мячом.	6	
	2. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».		3
	3. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.		
	4. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	Практические занятия		
	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	2	
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала		
	1. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	6	
	2. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.		2
	3. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		

	Практическое занятие	6	
	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. История возникновения игры. 2. Правила проведения игры.		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	8	
	1. Обучение технике нижней подачи и приёма после неё.		2
	2. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		
	3. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		
	4. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		
	Практическое занятие	8	
	Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.		
Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных	Содержание учебного материала	6	
	1. Обучение технике прямого нападающего удара.		2
	2. Совершенствование техники изученных приёмов.		
	3. Применение изученных приемов в учебной игре.		

приёмов	Практическое занятие	6	
	Выполнение технических элементов в учебной игре.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Совершенствование нижней прямой подачи.		
	2. Составление комплексов упражнений на ловкость.		
Тема 4.4. Техника блокирования мяча	Содержание учебного материала	6	
	1. Обучение и закрепление техники блокирования мяча. Расстановка.		
	2. Прием мяча.		
	Практическое занятие	6	
	Техника блокирования мяча. Игра под сеткой.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Совершенствование техники блокирования мяча.		
	2. Выполнение утренней гимнастики.		
Тема 4.5. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	8	3
	1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		
	2. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		
	3. Учебная игра с применением изученных положений.		
	Практическое занятие	8	

	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.		
	2. Совершенствование техники владения мячом в волейболе.		
Раздел 5. Лыжная подготовка			
Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке»	Содержание учебного материала	8	2
	1. Выполнение техники попеременного двухшажного хода.		
	2. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке».		
	3. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		
	Практические занятия	8	
	1. Обучение и закрепление техники лыжных ходов на учебном круге.		
	2. Обучение и закрепление техники подъёма и спусков.		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	1. История возникновения.		
	2. Основные критерии подбора лыжного инвентаря		

Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полёлочкой» и «ёлочкой»	Содержание учебного материала		8	
	1.	Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».		2
	2.	Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.		
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		
	Практические занятия		8	
	1.	Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.		
	2.	Воспитание выносливости.		
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
	1.	Совершенствование техники двухшажного хода.		
	2.	Совершенствование техники подъёмов и спуска в «основной стойке»		
Тема 5.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход	Содержание учебного материала		8	
	1.	Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом».		
	2.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.		3
	Практические занятия		8	
1.	Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.			

Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов	2.	Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.	6
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1.	Совершенствование техники подъема «ёлочкой»	8
	2.	Воспитание выносливости.	
	Содержание учебного материала		
	1.	Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге	3
	2.	Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.	
	3.	Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.	
	4.	Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.	
	Практические занятия		
1.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	8	
2.	Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км).		
3.	Совершенствование техники спуска и подъема.		
Самостоятельная работа обучающихся			
	Совершенствование техники лыжного хода, выполнение	4	

	комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.		
Раздел 6. Гимнастика Тема 6.1. Техника выполнения общеразвивающих упражнений на все группы мышц.	Содержание учебного материала 1. Обучение технике выполнения упражнений без предмета. 2. Обучение технике выполнения упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, мячом. 3. Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах. 4. Обучение технике выполнения упражнений на расслабление. Практические занятия Овладение техническими элементами в гимнастике.	4	2
Тема 6.2. Техника выполнения упражнений на развитие гибкости.	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений без предметов. Содержание учебного материала 1. Обучение технике выполнения упражнений на развитие гибкости. 2. Закрепление техники выполнения упражнений на гибкость и растяжение. 3. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Практические занятия Овладение и закрепление техники выполнения упражнений на	2	2

	развитие гибкости и упражнений на растяжение.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Выполнение комплексов упражнений на развитие гибкости.		
	Содержание учебного материала	6	
Тема 6.3. Техника выполнения упражнений на развитие силы.	1. Обучение и закрепление техники выполнения упражнений на развитие мышц плечевого пояса.		2
	2. Обучение техники выполнения упражнений на развитие мышц спины и туловища.		
	3. Закрепление техники выполнения упражнений на мышцы спины и туловища.		
	Практические занятия	6	
	Овладение и закрепление техники выполнения упражнений.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Выполнения комплексов упражнений на определенные группы мышц.		
	Содержание учебного материала	6	
Тема 6.4. Совершенствование техники владения гимнастическими упражнениями.	1. Выполнение контрольного норматива: прыжки со скакалкой за 30 сек.		3
	2. Выполнения контрольного норматива: подъем туловища из положения лежа в положения сидя за 30 сек.		
	3. Прием контрольного норматива: подтягивание на перекладине, сгибание разгибание рук в положения «упор лежа»		

	Практические занятия		6	
	Совершенствование технических элементов в гимнастике.			
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
Раздел 7. Оценка уровня физического развития Тема 7.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения	1. Самостоятельная работа над оздоровительной программой для специальной медицинской группы.		22	
	Содержание учебного материала		4	
	1. Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов.			2
	2. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.			
	3. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.			
	Практическое занятие		4	
	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.			
	Самостоятельная работа обучающихся		1	

	Подбор специальных и общеразвивающих упражнений в соответствии с физическим развитием и подготовленностью.	4		
Тема 7.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль	Содержание учебного материала	4	2	
	1. Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.			
	2. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях			
	3. физическими упражнениями и спортом.			
	Практическое занятие		4	
	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	1		
	Самостоятельная работа обучающихся	1		
	Ведение дневника самоконтроля.	2		
Тема 7.3. Организация и методика проведения коррегирующей гимнастики при нарушениях осанки	Содержание учебного материала	2		
	1. Ознакомление с методикой проведения коррегирующей гимнастики.			2
	2. Обучение коррегирующей гимнастики			
	3. Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).			
	Практическое занятие		2	
	Организация и методика проведения коррегирующей гимнастики			

	при нарушениях осанки.		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Составление ОРУ		
	Содержание учебного материала	2	
Тема 7.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу	1. Организация и подготовка туристических походов.		2
	2. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака.		
	3. Укладка палатки. Продукты питания.		
	4. Режим передвижения по местности.		
	5. Организационное и материально-техническое обеспечение похода.		
	Практическое занятие	2	
	Организация и методика подготовки к туристическому походу.		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Совершенствование заполнения рюкзака.		
	Содержание учебного материала	2	
Тема 7.5. Организация и методика проведения закаливающих процедур	1. Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма.		2
	2. Обучение закаливающим мероприятиям.		
	3. Принципы закаливания.		
	4. Основные методы закаливания.		

	5. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.		
	Практическое занятие	2	
	Организация и методика проведения закалывающих процедур.		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Проведение закалывающих процедур.		
	Содержание учебного материала	2	
Тема 7.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний	1. Методика регулирования эмоций.		2
	2. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека.		
	3. Тестирование эмоциональных состояний.		
	4. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.		
	Практическое занятие	2	
	Методика регулирования эмоциональных состояний.		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Подбор специальных и общеразвивающих упражнений в соответствии с физическим развитием и подготовленностью.		
	Итого	258	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

уроки	уроки	уроки
1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12
13	14	15
16	17	18
19	20	21
22	23	24
25	26	27
28	29	30
31	32	33
34	35	36
37	38	39
40	41	42
43	44	45
46	47	48
49	50	51
52	53	54
55	56	57
58	59	60
61	62	63
64	65	66
67	68	69
70	71	72
73	74	75
76	77	78
79	80	81
82	83	84
85	86	87
88	89	90
91	92	93
94	95	96
97	98	99
100	101	102
103	104	105
106	107	108
109	110	111
112	113	114
115	116	117
118	119	120
121	122	123
124	125	126
127	128	129
130	131	132
133	134	135
136	137	138
139	140	141
142	143	144
145	146	147
148	149	150
151	152	153
154	155	156
157	158	159
160	161	162
163	164	165
166	167	168
169	170	171
172	173	174
175	176	177
178	179	180
181	182	183
184	185	186
187	188	189
190	191	192
193	194	195
196	197	198
199	200	201
202	203	204
205	206	207
208	209	210
211	212	213
214	215	216
217	218	219
220	221	222
223	224	225
226	227	228
229	230	231
232	233	234
235	236	237
238	239	240
241	242	243
244	245	246
247	248	249
250	251	252
253	254	255
256	257	258
259	260	261
262	263	264
265	266	267
268	269	270
271	272	273
274	275	276
277	278	279
280	281	282
283	284	285
286	287	288
289	290	291
292	293	294
295	296	297
298	299	300
301	302	303
304	305	306
307	308	309
310	311	312
313	314	315
316	317	318
319	320	321
322	323	324
325	326	327
328	329	330
331	332	333
334	335	336
337	338	339
340	341	342
343	344	345
346	347	348
349	350	351
352	353	354
355	356	357
358	359	360
361	362	363
364	365	366
367	368	369
370	371	372
373	374	375
376	377	378
379	380	381
382	383	384
385	386	387
388	389	390
391	392	393
394	395	396
397	398	399
400	401	402
403	404	405
406	407	408
409	410	411
412	413	414
415	416	417
418	419	420
421	422	423
424	425	426
427	428	429
430	431	432
433	434	435
436	437	438
439	440	441
442	443	444
445	446	447
448	449	450
451	452	453
454	455	456
457	458	459
460	461	462
463	464	465
466	467	468
469	470	471
472	473	474
475	476	477
478	479	480
481	482	483
484	485	486
487	488	489
490	491	492
493	494	495
496	497	498
499	500	501
502	503	504
505	506	507
508	509	510
511	512	513
514	515	516
517	518	519
520	521	522
523	524	525
526	527	528
529	530	531
532	533	534
535	536	537
538	539	540
541	542	543
544	545	546
547	548	549
550	551	552
553	554	555
556	557	558
559	560	561
562	563	564
565	566	567
568	569	570
571	572	573
574	575	576
577	578	579
580	581	582
583	584	585
586	587	588
589	590	591
592	593	594
595	596	597
598	599	600
601	602	603
604	605	606
607	608	609
610	611	612
613	614	615
616	617	618
619	620	621
622	623	624
625	626	627
628	629	630
631	632	633
634	635	636
637	638	639
640	641	642
643	644	645
646	647	648
649	650	651
652	653	654
655	656	657
658	659	660
661	662	663
664	665	666
667	668	669
670	671	672
673	674	675
676	677	678
679	680	681
682	683	684
685	686	687
688	689	690
691	692	693
694	695	696
697	698	699
700	701	702
703	704	705
706	707	708
709	710	711
712	713	714
715	716	717
718	719	720
721	722	723
724	725	726
727	728	729
730	731	732
733	734	735
736	737	738
739	740	741
742	743	744
745	746	747
748	749	750
751	752	753
754	755	756
757	758	759
760	761	762
763	764	765
766	767	768
769	770	771
772	773	774
775	776	777
778	779	780
781	782	783
784	785	786
787	788	789
790	791	792
793	794	795
796	797	798
799	800	801
802	803	804
805	806	807
808	809	810
811	812	813
814	815	816
817	818	819
820	821	822
823	824	825
826	827	828
829	830	831
832	833	834
835	836	837
838	839	840
841	842	843
844	845	846
847	848	849
850	851	852
853	854	855
856	857	858
859	860	861
862	863	864
865	866	867
868	869	870
871	872	873
874	875	876
877	878	879
880	881	882
883	884	885
886	887	888
889	890	891
892	893	894
895	896	897
898	899	900
901	902	903
904	905	906
907	908	909
910	911	912
913	914	915
916	917	918
919	920	921
922	923	924
925	926	927
928	929	930
931	932	933
934	935	936
937	938	939
940	941	942
943	944	945
946	947	948
949	950	951
952	953	954
955	956	957
958	959	960
961	962	963
964	965	966
967	968	969
970	971	972
973	974	975
976	977	978
979	980	981
982	983	984
985	986	987
988	989	990
991	992	993
994	995	996
997	998	999
1000	1001	1002

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- спортивный инвентарь.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд. , перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с. : ил. - 528 с. - Текст : электронный // URL : Режим доступа: ЭБС «Консультант студента» <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970455173.html>

Дополнительные источники:

1. Основы гиревого двоеборья (Элективный курс)[Электронный ресурс] : учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; сост. И. Р.

Юсупов [и др.]. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2018. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» <http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib688.1.pdf>

2. Плавание как одна из форм занятий элективного курса прикладной физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; сост.: Р. Я. Абзалилов, Р. А. Гайнуллин, Э. Г. Усманов. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2017. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» <http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib670.pdf>

Интернет-ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» - <http://www.iprbookshop.ru>
2. Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО - www.studmedlib.ru
3. Электронно-библиотечная система «Лань» - <https://e.lanbook.com>
4. Электронно-библиотечная система eLIBRARY. Коллекция российских научных журналов по медицине и здравоохранению - <http://elibrary.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
Знания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.

ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России

ВЫПИСКА

**протокола №9 заседания Учебно-методического совета
медицинского колледжа
от «25» мая 2021г.**

Присутствовали: председатель УМС зам. директора по УР Галейшина Т.З., секретарь УМС Рафикова Р.З., члены УМС.

Слушали: об утверждении рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика. Рабочая программа разработана на основании учебного плана программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика, утвержденного Ученым советом ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России, «25» мая 2021г., протокол №6.

Рецензенты: Председатель ЦМК ОГСЭ и социально-экономических дисциплин ГАПОУ РБ «Уфимский медицинский колледж» Мышкевич Э.К., преподаватель ГАПОУ РБ «Белебеевский медицинский колледж» Садовникова Л.А.

Постановили: утвердить рабочую программу учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика. Рекомендовать использование рабочей программы в учебно-методической работе колледжа для обучающихся по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика.

Председатель УМС
медицинского колледжа
ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России



Т.З.Галейшина

Секретарь УМС
медицинского колледжа
ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России



Р.З.Рафикова

ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России

ВЫПИСКА

**протокола №9 заседания ЦМК ОГСЭ И ОП дисциплин
медицинского колледжа
от «25» мая 2021 г.**

Присутствовали: председатель ЦМК Матюшина Ю.Е., секретарь ЦМК Бикмухаметова Р.З., члены ЦМК.

Слушали: об утверждении рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика. Рабочая программа разработана на основании учебного плана программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика, утвержденного Ученым советом ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России, «25» мая 2021г., протокол №6.

Рецензенты: Председатель ЦМК ОГСЭ и социально-экономических дисциплин ГАПОУ РБ «Уфимский медицинский колледж» Мышкевич Э.К., преподаватель ГАПОУ РБ «Белебеевский медицинский колледж» Садовникова Л.А.

Постановили: утвердить рабочую программу учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика. Рекомендовать использование рабочей программы в учебно-методической работе колледжа для обучающихся по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика.

Председатель ЦМК ОГСЭ И ОП дисциплин
медицинского колледжа
ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России

Ю.Е.Матюшина

Секретарь ЦМК ОГСЭ И ОП дисциплин
медицинского колледжа

Р.З.Бикмухаметова