

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Павлов Валентин Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 29.12.2021 08:46:59

Уникальный программный ключ:

a562210a8a161d1bc9a34c4a0a3e820ac76b9d73665849e6d6db2e5a4e71d6ee

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



## 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  
20 20

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, «28» января 2020 г., протокол № 1.

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании Цикловой методической комиссии общегуманитарных, социально-экономических и общепрофессиональных дисциплин от «28» января 2020 г., протокол № 5.

Председатель ЦМК ОГСЭ и ОП дисциплин  Р.Р.Гайсина

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена Учебно-методическим советом колледжа от «28» января 2020 г., протокол № 6.

Председатель Учебно-методического совета  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.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	26
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	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.

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

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 258 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 170 часа;

самостоятельной работы обучающегося – 86 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	258
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	172
в том числе:	
практические занятия	170
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	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 развитие личности	3. Физическая культура в структуре профессионального образования.		
студента	4. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.		
	5. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года		

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



	3. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.</li> <li>2. Совершенствование техники прыжка в длину с места.</li> <li>3. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составление комплексов упражнений.</li> <li>2. Совершенствование техники прыжка в длину с места.</li> </ol>	10	
<p><b>Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги»</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).</li> <li>2. Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</li> <li>3. Повышение уровня ОФП.</li> <li>4. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.</li> </ol> <p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.</li> </ol>	10	2

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

	2.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		
	3.	Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	<b>Практические занятия</b>		6	
	Воспитание выносливости.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
	1.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
	2.	Дыхательные упражнения.		
	<b>Содержание учебного материала</b>		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.			
<b>Практические занятия</b>		10		
1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.			
2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.			
3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4		
1.	Составление комплексов упражнений.			

	2. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	2
	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.		
	<b>Практические занятия</b>	6	
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
	2. Составление комплексов специальных упражнений на развитие быстроты.		
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	2
	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.		

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

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

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

<b>приёмов</b>	<b>Практическое занятие</b>	6	
	Выполнение технических элементов в учебной игре.		
<b>Тема 4.4. Техника блокирования мяча</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1. Совершенствование нижней прямой подачи.		
	2. Составление комплексов упражнений на ловкость.		
	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	1. Обучение и закрепление техники блокирования мяча. Расстановка.		
	2. Прием мяча.		
	<b>Практическое занятие</b>	6	
	Техника блокирования мяча. Игра под сеткой.		
<b>Тема 4.5. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1. Совершенствование техники блокирования мяча.		
	2. Выполнение утренней гимнастики.		
	<b>Содержание учебного материала</b>	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.		
	<b>Практическое занятие</b>	8	



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

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

	2. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6	
	1. Совершенствование техники подъема «елочкой»		
	2. Воспитание выносливости.	8	
<b>Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8	
	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.		
	<b>Практические занятия</b>	8	
	1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.		
	2. Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км).		
	3. Совершенствование техники спуска и подъема.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	Совершенствование техники лыжного хода, выполнение		

	комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.		
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>			
<b>Тема 6.1. Техника выполнения общеразвивающих упражнений на все группы мышц.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	2
	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.		
	<b>Практические занятия</b>	4	
	Овладение техническими элементами в гимнастике.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение комплексов упражнений без предметов.		
<b>Тема 6.2. Техника выполнения упражнений на развитие гибкости.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	2
	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.		
	<b>Практические занятия</b>	6	
	Овладение и закрепление техники выполнения упражнений на		

	развитие гибкости и упражнений на растяжение.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	Выполнение комплексов упражнений на развитие гибкости.		
	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
<b>Тема 6.3. Техника выполнения упражнений на развитие силы.</b>	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.		
	<b>Практические занятия</b>	6	
	Овладение и закрепление техники выполнения упражнений.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	Выполнения комплексов упражнений на определенные группы мышц.		
	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
<b>Тема 6.4. Совершенствование техники владения гимнастическими упражнениями.</b>	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»		

	<b>Практические занятия</b>	6	
	Совершенствование технических элементов в гимнастике.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	1. Самостоятельная работа над оздоровительной программой для специальной медицинской группы.		
<b>Раздел 7. Оценка уровня физического развития</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 7.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	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.		
	<b>Практическое занятие</b>	4	
	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1	

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

	при нарушениях осанки.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1	
	Составление ОРУ		
	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
<b>Тема 7.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу</b>	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.		
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Организация и методика подготовки к туристическому походу.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1	
	Совершенствование заполнения рюкзака.		
	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
<b>Тема 7.5. Организация и методика проведения закаляющих процедур</b>	1. Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма.		2
	2. Обучение закаляющим мероприятиям.		
	3. Принципы закаливания.		
	4. Основные методы закаливания.		



	5. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.		
	<b>Практическое занятие</b> Организация и методика проведения закаливающих процедур.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Проведение закаливающих процедур.	1	
<b>Тема 7.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	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.		
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Методика регулирования эмоциональных состояний.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1	
	Подбор специальных и общеразвивающих упражнений в соответствии с физическим развитием и подготовленностью.		
	<b>Итого</b>	<b>258</b>	

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).

### 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. Шафикова, Л. Р. Основы образовательно-развивающей гимнастики[Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Р. Шафикова ; Баш. гос. мед. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2014. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» <http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib572.pdf>.

2. 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>.

3. 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>.

4. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Электрон. текстовые дан. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - on-line. - Режим доступа: ЭБС «Консультант студента»  
<http://www.studmedlib.ru/ru/book/ISBN9785970430842.html>.

5. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.А. Ляпин [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — on-line. — Режим доступа: ЭБС «Ай Пи Эр Букс» <http://www.iprbookshop.ru/64948.html>

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» - <http://www.iprbookshop.ru>
2. Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО - [www.studmedlib.ru](http://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
<b>Умения:</b>	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
<b>Знания:</b>	
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 №6 заседания Учебно-методического совета  
медицинского колледжа  
от «28» января 2020 г.**

**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 33.02.01 Фармация. Рабочая программа разработана на основании учебного плана программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 33.02.01 Фармация, утвержденного Ученым советом ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России, «28» января 2020 г., протокол №\_\_.

**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 33.02.01 Фармация. Рекомендовать использование рабочей программы в учебно-методической работе колледжа для обучающихся по специальности 33.02.01 Фармация.

Председатель УМС  
медицинского колледжа  
ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России

Т.З.Галейшина

Секретарь УМС  
медицинского колледжа  
ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России

Р.З.Рафикова