## Бюджетное профессиональное образовательное учреждение

## Воронежской области

## «ВОРОНЕЖСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины «Физическая культура»

для специальности:

31.02.03 «Лабораторная диагностика»

###### ВОРОНЕЖ 20 \_\_\_ г.

|  |  |
| --- | --- |
| Одобрена ЦМК  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол №  От « » августа 20 г.  Председатель:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | - ФГОС СПО 31.02.03-05  по специальности «Лабораторная диагностика»  Минпросвещения России  Приказ от 04 июля 2022 г. № 525  - Приказ Минпросвещения РФ от 03.07.2024 г. № 464  «О внесении изменений в ФГОС СПО»    Зам. директора по учебной работе:  Селивановская Е.Л.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  « » августа 20 г. |

Автор: И.А. Поляков, преподаватель физической культуры БПОУ ВО «ВБМК»

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Рецензенты: кандидат педагогических наук, доцент, ведущий преподаватель спортивных игр Воронежского государственного института физической культуры, Ежова Алла Витальевна.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины | 4 стр. |
|  | Структура и содержание учебной дисциплины | 5 стр. |
|  | Тематический план учебной дисциплины | 5 стр. |
|  | Условия реализации учебной дисциплины | 32 стр. |
|  | Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 33 стр. |
|  | Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов | 34 стр. |

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

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

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

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

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

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | **118** |
| **в т.ч. в форме практической подготовки** | 108 |
| в том числе: | |
| **Теоретические занятия** | 10 |
| **Практические занятия** | 108 |

**3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Распределение часов по курсам обучения и специальностям на одного студента**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Формат  промежуточной аттестации | Количество аудиторных часов | | | I семестр | II семестр |
| Всего занятий | Лекции | Практические занятия |
|  |  | 118 | 10 | 108 |  |  |
| 1 курс | *зачтено* | 82 | 10 | 72 | 10/36 | 36 |
| 2 курс | *зачтено* | 36 | - | 36 | 18 | 18 |

**3.1 Тематический план учебной дисциплины 1 курс**

«Лабораторная диагностика»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество аудиторных часов | | |
| Всего | Лекции | Практич. занятия |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| I | Основы физической культуры | 10 | 10 |  |
|  | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности |  | 2 |  |
|  | Биологические и социально-биологические основы  физической культуры |  | 2 |  |
|  | Физиологическая характеристика двигательной активности и формирования движений |  | 2 |  |
|  | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья |  | 2 |  |
|  | Психофизиологические основы учебного труда студентов. Средства физической культуры в регулировании  работоспособности |  | 2 |  |
| II | Лёгкая атлетика | 18 |  | 18 |
| 2.1 | Обучение бега на короткие дистанции. |  |  | 4 |
| 2.2 | Обучение прыжка в длину с места. |  |  | 2 |
| 2.3 | Обучение эстафетного бега |  |  | 4 |
| 2.4 | Обучение бега на средние дистанции. |  |  | 4 |
| 2.5 | Обучение бега на длинные дистанции |  |  | 2 |
| 2.6 | Обучение прыжка в длину с разбега |  |  | 2 |
| III | Волейбол | 16 |  | 16 |
| 3.1 | Обучение передачам мяча и перемещениям |  |  | 4 |
| 3.2 | Обучение подачам мяча. |  |  | 4 |
| 3.4 | Обучение нападающему удару. |  |  | 4 |
| 3.5 | Обучение блокированию. |  |  | 4 |
| IV | Лыжный спорт | 6 |  | 6 |
| 4.1 | Обучение техники лыжных ходов |  |  | 4 |
| 4.2 | Обучение технике поворотов. Обучение техники спусков и подъёмов. Обучение технике торможений. |  |  | 2 |
| V | Баскетбол | 14 |  | 14 |
| 5.1 | Обучение перемещениям баскетболиста, ведению и передачам мяча. |  |  | 4 |
| 5.2 | Обучение броскам мяча. |  |  | 6 |
| 5.3 | Обучение ловле и передаче мяча, остановкам. |  |  | 4 |
| VI | Атлетическая гимнастика | 10 |  | 10 |
| 6.1 | Упражнения для развития мышц груди и спины |  |  | 2 |
| 6.2 | Упражнения для развития мышц рук и ног |  |  | 2 |
| 6.3 | Система пирамида |  |  | 2 |
| 6.4 | Статическая система |  |  | 2 |
| 6.5 | Методы повышения эффективности тренировки |  |  | 2 |
| VII | Оценка уровня физического развития | 8 |  | 8 |
| 7.1 | Антропометрия. |  |  | 2 |
| 7.2 | Функциональные состояние и пробы |  |  | 2 |
| 7.3 | Самоконтроль |  |  | 2 |
| 7.4 | Основы методики оценки и коррекции телосложения |  |  | 2 |
|  | Итого | 82 | 10 | 72 |

**Тематический план учебной дисциплины 2 курс**

«Лабораторная диагностика»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество аудиторных часов | | |
| Всего | Лекции | Практич. занятия |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| I | Лёгкая атлетика | 12 |  | 12 |
| 1.1 | Повторение бега на короткие дистанции |  |  | 2 |
| 1.2 | Повторение прыжка в длину с места. |  |  | 2 |
| 1.3 | Повторение эстафетного бега |  |  | 2 |
| 1.4 | Повторение бега на средние дистанции. |  |  | 2 |
| 1.5 | Повторение бега на длинные дистанции |  |  | 2 |
| 1.6 | Повторение прыжка в длину с разбега |  |  | 2 |
| II | Волейбол | 10 |  | 8 |
| 2.1 | Повторение передач мяча и перемещений |  |  | 4 |
| 2.2 | Повторение подач мяча |  |  | 2 |
| 2.3 | Повторение нападающего удара |  |  | 2 |
| 2.4 | Повторение блокирования |  |  | 2 |
| III | Баскетбол | 10 |  | 8 |
| 3.1 | Повторение перемещений баскетболиста, ведения и передач мяча |  |  | 4 |
| 3.2 | Повторение бросков мяча |  |  | 4 |
| 3.3 | Повторение ловли и передач мяча, остановок. |  |  | 2 |
|  | Итого: | 32 |  | 32 |

* 1. **Тематический план и содержание учебной дисциплины 1 курс «Лабораторная диагностика»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объём в часах** | **Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел.1 Основы физической культуры |  | 10 |  |
| Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности. | Теоретическое занятие. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности. | 2 | ОК 04.  ОК 08. |
| **Содержание:** |
| 1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. 2. Социальные функции физической культуры. 3. Физическая культура в структуре профессионального образования. 4. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. 5. Регулирование способности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. |
| Тема 1.2. Биологические и социально-биологические основы физической культуры | Теоретическое занятие. Биологические и социально-биологические основы  физической культуры | 2 | ОК 04.  ОК 08. |
| **Содержание:** |
| 1. Биологические основы физической культуры. 2. Социально-биологические основы физической культуры. |
| Тема 1.3. Физиологическая характеристика двигательной активности и формирования движений | Теоретическое занятие. Физиологическая характеристика двигательной активности и формирования движений | 2 | ОК 04.  ОК 08. |
| **Содержание:** |
| 1. Двигательная активность и её влияние на адаптационные процессы и резервные возможности организма человека. 2. Обмен веществ и энергии в покое и при различных нагрузках. 3. Работоспособность. Утомление. Восстановление работоспособности. 4. Гипокинезия и гиподинамия. Биоритмы и их влияние на работоспособность. 5. Физиологические механизмы формирования и совершенствования двигательных действий. |
| Тема 1.4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья | Теоретическое занятие. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья | 2 | ОК 04.  ОК 08. |
| **Содержание:** |
| 1. Понятие «здоровье». Факторы, влияющие на здоровье. 2. Здоровый образ жизни и его составляющие. |
| Тема 1.5. Психофизиологические основы учебного труда студентов. Средства физической культуры в регулировании  работоспособности | Теоретическое занятие. Психофизиологические основы учебного труда студентов. Средства физической культуры в регулировании  работоспособности | 2 | ОК 04.  ОК 08. |
| **Содержание:** |
| 1. Психофизиологические основы учебного труда студентов. 2. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов. |
|  | **Самостоятельная работа:** |  |  |
|  | 1. Тематика рефератов:    * Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.    * Влияние заболевание на личную работоспособность и самочувствие.    * Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).    * Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).    * Составление и обоснование индивидуально комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).    * Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведения отдельной части профилированного учебно-тренеровочного занятия с группой студентов и т.п. |  |  |
| Раздел 2. Лёгкая атлетика |  | 18 |  |
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. | **Содержание** | 4 | ОК 04.  ОК 08. |
| 1. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 2. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). 3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) 4. Изучение техники низкого старта. Бег на короткие дистанции. Техника и методика обучения. |
| **Практические занятия** |
| 1. Овладение техникой бега по дистанции. 2. Обучение техники выполнения специальных упражнений. |
| Тема 2.2. Прыжок в длину с места. | **Содержание** | 2 | ОК 04.  ОК 08. |
| 1. Обучение техники прыжка в длину с места. 2. Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения). 3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). 4. Изучение исходного положения, отталкивания, фазы полёта, приземления. |
| **Практические занятия** |
| 1. Обучение технике прыжка в длину с места. 2. Обучение технике выполнения специальных упражнений. |
| Тема 2.3. Эстафетный бег | **Содержание** | 4 | ОК 04.  ОК 08. |
| 1. Обучение техники эстафетного бега. 2. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). |
| **Практические занятия** |
| 1. Передача эстафетной палочки. 2. Обучение технике выполнения специальных упражнений. 3. Сдача контрольных нормативов. |
| Тема 2.4. Бег на средние дистанции. | **Содержание** | 4 | ОК 04.  ОК 08. |
| 1. Овладение техникой бега на средние дистанции. 2. Повышение уровня ОФП. |
| **Практические занятия** |
| 1. Обучение технике бега на средние дистанции. 2. Техника бега по прямой и виражу. |
| Тема 2.5. Бег на длинные дистанции | **Содержание** | 2 | ОК 04.  ОК 08. |
| 1. Обучение технике бега по дистанции. 2. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. 3. Разучивание комплексов специальных упражнений. |
| **Практические занятия** |
| 1. Обучение технике и тактики бега на длинные   дистанции.   1. Воспитание выносливости. Дыхание при беге. |
| Тема 2.6. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» | **Содержание** | 2 | ОК 04.  ОК 08. |
| 1. Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения). 2. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) |
| **Практические занятия** |
| 1. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 2. Обучение технике выполнения специальных упражнений. 3. Приём контрольных нормативов. |
|  | **Самостоятельная работа:** |  |  |
|  | * + - 1. Оздоровительный бег. Укрепление здоровья и поддержание хорошей физической подготовленности.       2. Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.       3. Совершенствование техники видов лёгкой атлетики, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие координации       4. Прыжковые упражнения с контролем физической нагрузки по ЧСС       5. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики. |  |  |
| **Раздел 3. Волейбол** |  | 16 |  |
| Тема 3.1. Обучение передачам мяча и перемещениям | **Содержание** | 4 | ОК 04.  ОК 08. |
| 1. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. 2. Обучение технике выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. 3. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. |
| **Практические занятия** |
| 1. Овладение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе игра. 2. Обучение технике перемещения, стоек. 3. Выполнение передачи мяча на месте и после перемещения. |
| Тема 3.2 Обучение подачам мяча. | **Содержание** | 4 | ОК 04.  ОК 08. |
| 1. Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. 2. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. 3. Обучение технике приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. 4. Обучение технике владения мячом в учебной игре. |
| **Практические занятия** |
| 1. Обучение технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра. 2. Правила судейства. |
| Тема 3.3. Обучение нападающему удару. | **Содержание** | 4 | ОК 04.  ОК 08. |
| 1. Обучение технике прямого нападающего удара. 2. Обучение технике приёмов. 3. Применение изученных приемов в учебной игре. |
| **Практические занятия** |
| 1. Выполнение технических элементов в учебной игре. 2. Приём контрольных нормативов. |
| Тема 3.4 Обучение блокированию. | **Содержание** | 4 | ОК 04.  ОК 08. |
| 1. Обучение технике блокирования. 2. Обучение технике приёмов. 3. Применение изученных приемов в учебной игре. |
| **Практические занятия** |
| 1. Обучение технике владения мячом. 2. Выполнение технических элементов в учебной игре. 3. Приём контрольных нормативов. |
|  | **Самостоятельная работа:** |  |  |
|  | 1. Изучение правил игры, судейских жестов, протоколов игр. Владение знаниями правил и их выполнение в игровой деятельности. 2. Закрепление тактических действий в играх. Реализация творческого мышления и применение наиболее целесообразных методов тактической борьбы самых эффективных в данных условиях. 3. Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, развитие координации. |  |  |
| **Радел. 4. Лыжная подготовка.** |  | **6** |  |
| Тема 4.1 Обучение техники лыжных ходов | **Содержание** | 4 | ОК 04.  ОК 08. |
| 1. Правила техники безопасности; правила соревнований. 2. Выполнение техники попеременного двухшажного хода. 3. Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. |
| **Практические занятия** |
| 1. Обучение техники перемещения на лыжах на учебном круге. 2. Воспитание выносливости. |
| Тема 4.2 Обучение технике поворотов. Обучение техники спусков и подъёмов. Обучение технике торможений. | **Содержание** | 2 | ОК 04.  ОК 08. |
| 1. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». 2. Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». 3. Обучения техники торможения. 4. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. |
| **Практические занятия** |
| 1. Обучение и закрепление технике подъема и спусков. 2. Приём контрольных нормативов. 3. Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге. |
|  | **Самостоятельная работа:** |  |  |
| 1. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. 2. Техника передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке. 3. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. |  |  |
| **Раздел 5. Баскетбол.** |  | **16** |  |
| Тема 5.1 Обучение перемещениям баскетболиста, ведению и передачам мяча. | **Содержание** | 4 | ОК 04.  ОК 08. |
| 1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи на месте и в движении. 2. Основные направления развития физических качеств. 3. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. |
| **Практические занятия** |
| 1. Овладение техникой ведения и передачи мяча в баскетболе. 2. Учебная игра. |
| Тема 5.2 Обучение броскам мяча. | **Содержание** | 6 | ОК 04.  ОК 08. |
| 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. |
| **Практические занятия** |
| 1. Обучение технике ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок». 2. Обучение технике выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол. 3. Приём контрольных нормативов. |
| Тема 5..3 Обучение ловле и передачам мяча, остановкам. | **Содержание** | 4 | ОК 04.  ОК 08. |
| 1. Обучение технике владения мячом. 2. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». 3. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. 4. Обучение техническим элементом баскетбола в учебной игре. |
| **Практические занятия** |
| 1. Обучение технике владения баскетбольным мячом. 2. Приём контрольных нормативов. |
|  | **Самостоятельная работа:** |  |  |
| 1. Изучение правил игры, судейских жестов, протоколов игр. Владение знаниями правил и их выполнение в игровой деятельности. 2. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. 3. Закрепление тактических действий в играх. Реализация творческого мышления и применение наиболее целесообразных методов тактической борьбы самых эффективных в данных условиях. |
| **Раздел 6. Атлетическая гимнастика** |  | **10** |  |
| Тема 6.1 Упражнения для развития мышц груди и спины | **Содержание** | 2 | ОК 04.  ОК 08. |
| 1. Правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики и занятиях другими видами спорта. 2. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. 3. Основы анатомии опорно-двигательного аппарата. |
| **Практические занятия** |
| 1. Круговая система упражнений для развития мышц груди и спины. |
| Тема 6.2 Развития мышц рук и ног | **Содержание** | 2 | ОК 04.  ОК 08. |
| 1. Краткие сведения о строении и функциях организма; 2. Физиология спортивной тренировки; 3. Основы методики силовой подготовки; 4. Методика планирования самостоятельных занятий.   **Практические занятия** |
| 1. Круговая система упражнений для развития мышц рук и ног. |
| Тема 6.3 Система пирамида | **Содержание** | 2 | ОК 04.  ОК 08. |
| 1. Режим дня и личную гигиену. 2. Формирование осанки с помощью отягощений. 3. Физиологию спортивной тренировки. 4. Основы методики силовой подготовки. 5. Методику планирования самостоятельных занятий. |
| **Практические занятия** |
| 1. Гимнастические упражнения прикладного характера: на перекладине – вис на согнутых руках; отжимания в упоре на параллельных брусьях; угол в упоре на параллельных брусьях. 2. Приём контрольных нормативов. |
| Тема 6.4 Статическая система | **Содержание** | 2 | ОК 04.  ОК 08. |
| 1. Основы методики силовой подготовки. 2. Методика планирования самостоятельных занятий. 3. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах. 4. Места занятий, оборудование и инвентарь. 5. Влияние различных факторов на проявление силы мышц. 6. Воспитание в учащихся уважения к себе и другим (взаимоотношения, взаимопомощь). |
| **Практические занятия** |
| 1. Общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств, состоящие из разнообразных комплексов без предметов и с предметами (набивными мячами весом до 2 кг, гимнастическими палками). 2. Приём контрольных нормативов. |
| Тема 6.5 Методы повышения эффективности тренировки | **Содержание** | 2 | ОК 04.  ОК 08. |
| 1. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах. 2. Влияние различных факторов на проявление силы мышц. 3. Оборудование мест занятий и инвентарь. |
| **Практические занятия** |
| 1. Специальные упражнения состоят из упражнений с гантелями весом 2 - 4 кг, комплексов упражнений с гирями весом 16 кг., упражнений с применением штанги и тренажёров. При этом, количество подходов должно быть от 4 до 6, а количество повторений 8 - 12. Применяемое усилие малой и средней интенсивности. Упражнения в приседаниях со штангой выполняются в тех же объёмах с интенсивностью 45 – 60%, угол сгибания в коленях не менее 90 градусов. В становой тяге количество повторений 4 - 6. |
|  | **Самостоятельная работа:** |  |  |
| 1. Составление комплекса упражнений атлетической гимнастики с профессиональной направленностью. 2. Выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки. 3. Техника дыхания, при выполнении упражнений с отягощениями. 4. Техническое выполнение упражнений атлетической гимнастики. |
| **Раздел 7. Оценка уровня физического развития** |  | **8** |  |
| Тема 7.1 Антропометрия. | **Содержание** | 2 | ОК 04.  ОК 08. |
| 1. Ознакомление с методом антропометрии, оценка полученных результатов. 2. Использование антропометрии при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. |
| **Практические занятия** |
| **1**. Проведение и анализ антропометрических измерений |
| Тема 7.2 Функциональные состояния и пробы | **Содержание** | 2 | ОК 04.  ОК 08. |
| 1. Методика изучения функциональных состояний и проб, оценка полученных результатов. 2. Использование изучения функциональных состояний при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. |
| **Практические занятия** |
| 1. Проведение и анализ изучения функциональных состояний |
| Тема 7.3 Самоконтроль. | **Содержание** | 2 | ОК 04.  ОК 08. |
| 1. Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. 2. Ознакомление с дневником самоконтроля. 3. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. |
| **Практические занятия**   1. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль. |
| Тема 7.4 Основы методики оценки и коррекции телосложения | **Содержание** | 2 | ОК 04.  ОК 08. |
| 1. Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения. 2. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения студентов. 3. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов. |
| **Практические занятия** |
| 1. Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения. |
|  | **Самостоятельная работа:** |  |  |
| 1. Самостоятельное изучение уровня физического развития различных возрастных категорий. 2. Дневник «Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по основным его показателям и показателям физической подготовленности». |

**Тематический план и содержание учебной дисциплины 2 курс «Лабораторная диагностика»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объём в часах** | **Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Лёгкая атлетика |  | 12 |  |
| Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. | **Содержание** | 2 | ОК 04.  ОК 08. |
| 1. Повторение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 2. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). 3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) 4. Изучение техники низкого старта. Бег на короткие дистанции. Техника и методика обучения. |
| **Практические занятия** |
| 1. Повторение техники бега на короткие дистанции. 2. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. |
| Тема 1.2. Прыжок в длину с места. | **Содержание** | 2 | ОК 04.  ОК 08. |
| 1. Повторение техники прыжка в длину 2. Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения). 3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). 4. Изучение исходного положения, отталкивания, фазы полёта, приземления. |
| **Практические занятия** |
| 1. Повторение техники прыжка. 2. Повторение техники выполнения специальных упражнений. |
| Тема 1..3. Эстафетный бег | **Содержание** | 2 | ОК 04.  ОК 08. |
| 1. Повторение техники эстафетного бега. 2. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). |
| **Практические занятия** |
| 1. Передача эстафетной палочки. 2. Повторение техники выполнения специальных упражнений. 3. Сдача контрольных нормативов. |
| Тема 1.4. Бег на средние дистанции. | **Содержание** | 2 | ОК 04.  ОК 08. |
| 1. Повторение техникой бега на средние дистанции. 2. Повышение уровня ОФП. 3. Повторение знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. |
| **Практические занятия** |
| 1. Повторение техники бега на средние дистанции. 2. Техника бега по прямой и виражу. |
| Тема 1.5. Бег на длинные дистанции. | **Содержание** | 2 | ОК 04.  ОК 08. |
| 1. Повторить технику бега по дистанции. 2. Повторение техникой старта, стартового разбега, финиширования. 3. Разучивание комплексов специальных упражнений. |
| **Практические занятия** |
| 1. Повторение техники и тактики бега на длинные   дистанции.   1. Воспитание выносливости. Дыхание при беге. |
| Тема 1.6. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» | **Содержание** | 2 | ОК 04.  ОК 08. |
| 1. Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения). 2. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) |
| **Практические занятия** |
| 1. Повторение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 2. Повторение техники выполнения специальных упражнений. 3. Повторение практики судейства. 4. Приём контрольных нормативов. |
|  | **Самостоятельная работа:** |  |  |
| 1. Оздоровительный бег. Укрепление здоровья и поддержание хорошей физической подготовленности. 2. Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы. 3. Совершенствование техники видов лёгкой атлетики, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие координации 4. Прыжковые упражнения с контролем физической нагрузки по ЧСС 5. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики. |
| **Раздел 2. Волейбол** |  | 10 |  |
| Тема 2.1. Повторение передачам мяча и перемещениям | **Содержание** | 4 | ОК 04.  ОК 08. |
| 1. Повторение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. 2. Повторение техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. 3. Повторение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. |
| **Практические занятия** |
| 1. Повторение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе. |
| Тема 2.2 Повторение подачам мяча. | **Содержание** | 2 | ОК 04.  ОК 08. |
| 1. Повторение технике нижней подачи и приёма после неё. 2. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. 3. Повторение техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. 4. Повторение техники владения мячом в учебной игре. |
| **Практические занятия** |
| 1. Повторение технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра. |
| Тема 2.3. Повторение нападающему удару. | **Содержание** | 2 | ОК 04.  ОК 08. |
| 1. Повторение технике прямого нападающего удара. 2. Повторение техники изученных приёмов. 3. Применение изученных приемов в учебной игре. |
| **Практические занятия** |
| 1. Выполнение технических элементов в учебной игре. 2. Приём контрольных нормативов. |
| Тема 2.4 Повторение блокированию. | **Содержание** | 2 | ОК 04.  ОК 08. |
| 1. Повторение технике блокирования. 2. Повторение техники изученных приёмов. 3. Применение изученных приемов в учебной игре. |
| **Практические занятия** |
| 1. Повторение техники владения мячом. 2. Выполнение технических элементов в учебной игре. 3. Правила судейства. 4. Приём контрольных нормативов. |
|  | **Самостоятельная работа:** |  |  |
| 1. Изучение правил игры, судейских жестов, протоколов игр. Владение знаниями правил и их выполнение в игровой деятельности. 2. Закрепление тактических действий в играх. Реализация творческого мышления и применение наиболее целесообразных методов тактической борьбы самых эффективных в данных условиях. 3. Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, развитие координации. |
| **Раздел 4. Баскетбол.** |  | **10** |  |
| Тема 4.1 Повторение перемещениям баскетболиста, ведению и передачам мяча. | **Содержание** | 4 | ОК 04.  ОК 08. |
| 1. Повторение технике выполнения ведения мяча, передачи на месте и в движении. 2. Основные направления развития физических качеств. 3. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. |
| **Практические занятия** |
| 1. Повторение и закрепление технике ведения и передачи мяча в баскетболе. 2. Учебная игра. |
| Тема 4.2 Повторение броскам мяча. | **Содержание** | 4 | ОК 04.  ОК 08. |
| 1. Повторение техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». 2. Повторение техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. |
| **Практические занятия** |
| 1. Повторение техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок». 2. Повторение техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол. 3. Приём контрольных нормативов. |
| Тема 4..3 Повторение ловле и передачам мяча, остановкам. | **Содержание** | 2 | ОК 04.  ОК 08. |
| 1. Повторение технику владения мячом. 2. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». 3. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. 4. Повторение технические элементы баскетбола в учебной игре. |
| **Практические занятия** |
| 1. Повторение техники владения баскетбольным мячом. 2. Приём контрольных нормативов. |
|  | **Самостоятельная работа:** |  |  |
| 1. Изучение правил игры, судейских жестов, протоколов игр. Владение знаниями правил и их выполнение в игровой деятельности. 2. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. 3. Закрепление тактических действий в играх. Реализация творческого мышления и применение наиболее целесообразных методов тактической борьбы самых эффективных в данных условиях. |

**4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

**4.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и инвентарем для проведения практических занятий.

**4.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

**4.2.1. Основные печатные издания**

1. Собянин Ф.И. Физическая культура: учебник / Ф.И. Собянин. – Ростов н/Д: Феникс, 2020. – 221 с. – (Среднее профессиональное образование).
2. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник / Н.В. Решетников. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.

**4.2.2. Основные электронные издания**

1. Аллянов, Ю. Н.  Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/471143 (дата обращения: 25.12.2021).
2. Алхасов, Д. С.  Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15186-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/487793 (дата обращения: 25.12.2021).
3. Бурухин, С. Ф.  Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/471782 (дата обращения: 25.12.2021).
4. Жданкина, Е. Ф.  Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/453245 (дата обращения: 25.12.2021).
5. Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/487324 (дата обращения: 25.12.2021).

**4.2.3. Дополнительные источники**

1. Российская физкультурная энциклопедия [Электронный ресурс]. URL: https://libsport.ru/
2. Теория и практика физической культуры. [Электронный ресурс]. URL: http://www.teoriya.ru/ru/journals

**5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| *Знания:*  - основы здорового образа жизни;  - техника двигательных действий в легкой атлетике;  - техника базовых элементов волейбола;  - техника базовых элементов баскетбола;  - техника передвижения на лыжах различными ходами;  - выполнять упражнения атлетической гимнастики;  - проведение и анализ антропометрических измерений. | - определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | *-* текущий контроль по темам курса;  - контроль выполнения практических заданий  Итоговый контроль – дифференцированный зачет/зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений |
| *Умения*:  - бег на короткие, средние, длинные дистанции;  - верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар;  - выполнять различные способы передвижения на лыжах;  - перемещение баскетболиста, ведение, ловля и передачи мяча, броски мяча;  - выполнять различные комплексы упражнений с отягощением. | - соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей | - оценка результатов выполнения практической работы;  - экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы;  -контролировать состояния физического здоровья. |

**6. КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  СТУДЕНТОВ**

Девушки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тесты | Оценка в баллах | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 2 км (мин., сек) | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 |
| 2 | Бег на лыжах 3 км (мин., сек.) | 18.00 | 18.30 | 19.30 | 20.00 | 21.00 |
| 3 | Прыжки в длину с места (см) | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 |
| 4 | Бег 60 м | 8,2 | 8,6 | 10,0 | 10,5 | 11 |
| 5 | Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) – количество раз | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 |
| 6 | Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)- кол-во | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 7 | Передача мяча сверху двумя руками над собой (волейбол) | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 8 | Передача мяча снизу двумя руками над собой (волейбол) | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 9 | Подача верхняя прямая (или нижняя, на выбор) из 10 попыток | 7-6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 10 | Бросок в кольцо из-под щита (из 10 попыток) | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 11 | Штрафной бросок (из 8 попыток) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

Юноши

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тесты | Оценка в баллах | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 3 км (мин., сек.) | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.30 |
| 2 | Бег на лыжах 5 км (мин., сек.) | 23.50 | 25.00 | 26.25 | 27.45 | 28.30 |
| 3 | Прыжки в длину с места (см) | 250 | 240 | 230 | 223 | 215 |
| 4 | Бег 60 м | 7,0 | 7,4 | 8,0 | 8,5 | 9 |
| 5 | Подтягивание (количество) | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество) | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 7 | В висе поднимание ног до касания перекладины (количество) | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| 8 | Передача мяча сверху двумя руками над собой (волейбол) | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 9 | Передача мяча снизу двумя руками над собой (волейбол) | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 10 | Подача верхняя прямая (или нижняя, на выбор) из 10 попыток | 7-6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 11 | Бросок в кольцо из-под щита (из 10 попыток) | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 12 | Штрафной бросок (из 8 попыток) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |