

Государственное бюджетное учреждение  
Профессиональная образовательная организация  
«Астраханский базовый медицинский колледж»

Программа подготовки специалистов  
среднего звена по специальности  
«Лабораторная диагностика» рассмотрена и  
одобрена на заседании Методического  
Совета, протокол № 4 от «20» мая 2021 г.  
Утверждена: Приказ №121-од от 20.05.2021

Рабочая программа  
учебной дисциплины  
**«Физическая культура»**

31.02.03 «Лабораторная диагностика»

Астрахань, 2021

## **1. Паспорт программы учебной дисциплины «Физическая культура»**

### **1.1 Область применения программы:**

программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по всем специальностям СПО, в рамках реализации ОПОП СПО

### **1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП СПО углубленной подготовки

### **1.3 Цели и задачи учебной дисциплины, требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  
знать о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека, основы здорового образа жизни

### **1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы :**

максимальной учебной нагрузки 344 часа  
в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки 172 часа;  
практические занятия 170 часов,  
теоретические занятия 2 часа,  
самостоятельной работы обучающегося 172 часа.

## 2 Структура и примерное содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы   | Часы      |
|--|-----------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>   | 344       |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>  | 172       |
| в том числе:   |           |
| теоретические занятия  | 2         |
| практические занятия   | 170       |
| контрольные работы – не предусмотрено  |           |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>   | 172       |
| в том числе:   |           |
| Самостоятельная внеаудиторная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю.<br>Проверка эффективности самостоятельной работы организуется в виде выступления на соревнованиях, начального и конечного тестирования демонстрирующих прирост развития физических качеств. |           |
| Итоговая аттестация  | диф.зачет |

| Специальность   | 2-й курс |       | 3-й курс    |       | 4-й курс |       | итого   |
|-----------------|----------|-------|-------------|-------|----------|-------|---------|
| Лаб/диагностика | 34/34    | 32/32 | 2+26/<br>28 | 36/36 | 26/26    | 16/16 | 172/172 |

### **3. Условия реализации учебной дисциплины «Физическая культура»**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:**

реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами, зала аэробики или тренажерного зала.

#### **Спортивное оборудование:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, ворота, корзины, сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, столы для настольного тенниса;

оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, штанги);

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи теннисные, скакалки, гимнастические коврики и палки, оборудование для ППФП

#### **Технические средства обучения:**

музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для демонстрации комплексов упражнений, электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения.**

##### **Основные источники:**

1. Барчуков И.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта» учебник ГРИФ ФИРО (Минобрнауки) 2019г.
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование, учебное пособие для студентов высших учебных заведений (текст). Г.С. Туманян, издательский центр «Академия», 20017 год, 336 с.

##### **Дополнительные источники:**

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации. В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Тамбов, издательство – Тамбовский гос. тех. унив. 2018г, 44с.
2. Бартош О.В. Сила и основы ее воспитания. Методические рекомендации, Владивосток: изд. МГУ им. адм. Г.И. Невельского 2017г, 47с.
3. Боровских В.И. Моисеенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений, Мичуринск: изд. Мич.Гау 218г, 66с.
4. Бурбо Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день. Ростов н/Дону «Феникс»2017г. 160с.
5. Бишаева А.А. Физическая культура учебник 2017г. 299с.

6. Жмулин А.В. Масягина Н.В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы «Физическая культура» в контексте новых ФГОС; «Прометей» МПГУ 2017г. стр.11-13
7. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности, Москва: изд. Советский спорт 2016г. 192с.
8. Програмное и организационно-методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Под редакцией И.П. Залетаева, А.П. Зотова, М.В. Анисимовой, О.М. Плахова изд. ФиС 2017г. 160с.
9. Рубцова И.В. Кубышкина Е.В. Оптимальная двигательная активность, Воронеж ИПЦ ВГУ 2017г. 23с.
10. Физическая культура в режиме дня студента: Мичуринск изд. Мич.ГАУ 2018г. 15с.
11. Черемисинов В.Н. Валеология (текст) В.Н.Черемисинов – Москва: издательство Физическая культура, - 2017, - 144 с.

#### **Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта и туризма и молодежной политики  
<http://sport.minsm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта г. Москвы  
<http://www.mossport.ru>

#### **4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины**

## «Физическая культура»

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

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные<br/>знания)</b>  | <b>Формы и методы контроля и оценки<br/>результатов обучения</b>  |
|--|---|
| <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>  | <p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-практические задания по работе с информацией</li><li>-домашние задания проблемного характера</li><li>-ведение календаря самонаблюдения.</li></ul> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>  |
| <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>-выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов по изучаемым видам спорта.</li></ul> | <p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая оценка;</li><li>-традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li><li>-тестирование в контрольных точках.</li></ul> <p><b>Легкая атлетика.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-оценка техники выполнения двигательных действий бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков в длину; метаний</li><li>-оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.</li></ul> <p><b>Спортивные игры.</b></p> |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>-оценка выполнения базовых элементов техники спортивных игр;<br/> -оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм;<br/> -оценка выполнения студентом функции судьи;<br/> -оценка проведения студентом фрагмента занятий с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Кроссовая подготовка:</b><br/> -оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учета времени.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств студента наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.<br/> Для этого проводится тестирование в контрольных точках:<br/> На входе – начало учебного года, семестра;<br/> На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p> <p><b>Тесты по ППФП</b> разрабатываются применительно к укрупненной группе специальностей (профессий).</p> |
|--|---|