

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Институт естествознания
Кафедра биологии и биотехнологии



УТВЕРЖДАЮ:

Директор Института естествознания

Скрипникова Е.В.

«01» сентября 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «Физическая культура»
подготовки специалистов среднего звена по специальности
31.02.03 Лабораторная диагностика

Основная образовательная программа среднего профессионального образования

Лабораторная диагностика

Квалификация

«Медицинский лабораторный техник»

Год набора 2021

Тамбов 2021

Разработчик программы:



Ивинский Д.В., к.п.н, доцент кафедры физического воспитания
адаптивной физической культуры

Эксперт:



Яковлев В.Н., к.п.н., доцент кафедры физического воспитания и
адаптивной физической культуры

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СПО по специальности 31.02.03
«Лабораторная диагностика» (от 11.08.2014 г. №970) и утверждена на заседании кафедры
биологии и биотехнологии 30 августа 2021 г., протокол №1.

Заведующий кафедрой



Е.В. Малышева

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 31.02.03 Лабораторная диагностика.

Место дисциплины в структуре ОПОП: ОГСЭ.04 «Физическая культура» относится к циклу общих гуманитарных и социально-экономических учебных дисциплин. Изучается в 3-8 семестре.

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Целью освоения учебной дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь:

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

знать:

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

В процессе освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

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.

Личностные результаты (ЛР), которые актуализируются при изучении учебной дисциплины: ЛР 1, ЛР 9 (согласно рабочей программы воспитания).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
лекции	-
практические занятия	172
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	
Промежуточная аттестация в форме – <i>Зачет, диф.зачет</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

2.2.1 Содержание лекций (не предусмотрено)

2.2.2 Практические (семинарские) занятия

№ темы	Название раздела / темы	Форма проведения	Трудоем. (час.)
2 курс (3-4 семестр)			
1	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	<i>Практическое занятие.</i> <u>Содержание:</u> Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. Челночный бег. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 30 м., 100 м. Техника бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Бег 1000 метров. Развитие выносливости. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжок с разбега. Метание с места. Метание с разбега. Метание на меткость. Метание на дальность.	22
2	Спортивные игры. Волейбол	<i>Практическое занятие.</i> <u>Содержание:</u> Нижняя и верхняя подачи мяча. Выполнение упражнений с мячом. Прием и передача мяча стоя и в движении. Прямой нападающий удар. Блокирование. Тактика игры в защите. Техника игры в нападении. Учебная двусторонняя игра.	10
3	Гимнастика.	<i>Практическое занятие.</i> <u>Содержание:</u> Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, обручем (девушки). Упражнения на снарядах (мужское многоборье). Упражнения на снарядах (женское многоборье). Комплексы упражнений производственной гимнастики.	12
4	Лыжная подготовка	<i>Практическое занятие.</i> <u>Содержание:</u> Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	14

5	Спортивные игры. Баскетбол	<i>Практическое занятие. Содержание:</i> Ловля и передачи мяча. Штрафные броски. Тактика игры в защите. Ведение и бросок по кольцу. Двусторонняя игра «Стритбол». Передачи мяча в движении. Броски из-под кольца. Техника нападения. Техника и тактика в двусторонней игре. Судейство.	10
6	Виды спорта по выбору (Атлетическая гимнастика)	<i>Практическое занятие. Содержание:</i> Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Комплекс упражнений с отягощением. Соединение элементов атлетических и ОРУ. Работа на отдельные группы мышц.	6
3 курс (5-6семестр)			
1	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	<i>Практическое занятие. Содержание:</i> Специальные беговые упражнения на развитие скорости. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Челночный бег. Бег 30 м., 100 м. Развитие выносливости. Бег 1000 метров. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Тройной прыжок. Метание мяча с разбега. Метание мяча в цель, на дальность.	14
2	Спортивные игры. Волейбол.	<i>Практическое занятие. Содержание:</i> Прием и передачи мяча. Нижняя и верхняя подачи мяча. Прямой нападающий удар. Судейство. Двусторонняя игра.	8
3	Гимнастика.	<i>Практическое занятие. Содержание:</i> Строевые упражнения (перестроения, повороты в движениях). Фигурная маршировка (передвижение противоходом, змейкой, открытой, закрытой петлей) Общеразвивающие упражнения с предметами, ОРУ у шведской стенки. Совершенствование комбинации на снарядах (мужское многоборье). Совершенствование комбинации на снарядах (женское многоборье). Обучение прикладным упражнениям (лазание по канату в 2-3 приема, перенос снарядов, перенос партнера). Комплексы упражнений производственной гимнастики.	12
4	Лыжная подготовка	<i>Практическое занятие. Содержание:</i> Повторить ранее изученные лыжные ходы. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и спусков. Повторить технику коньковых ходов. Переход с хода на ход в зависимости от	12

		рельефа трассы. Лыжные эстафеты, подвижные игры. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	
5	Спортивные игры. Баскетбол	<i>Практическое занятие. Содержание:</i> Ловля и передачи мяча. Штрафные броски. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении. Ведение и бросок по кольцу. Двусторонняя игра «Стритбол». Передачи мяча в движении. Броски из-под кольца. Техника и тактика в двусторонней игре. Судейство.	6
6	Спортивные игры. Футбол (для юношей).	<i>Практическое занятие. Содержание:</i> Удары правой и левой ногами. Остановка мяча ногой, грудью. Игра в стенку. Ведение мяча. Передачи в тройках. Двусторонняя игра.	6
7	Виды спорта по выбору (Ритмическая гимнастика, оздоровительная аэробика)	<i>Практическое занятие. Содержание:</i> Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	6
4 курс (7-8 семестр)			
1	Легкая атлетика	Эстафетный бег. Челночный бег. Бег 30м, 100м., Развитие выносливости. Метание мяча с разбега.	10
2	Спортивные игры. Волейбол.	Прием и передачи мяча. Нижняя и верхняя подачи мяча. Двусторонняя игра.	12
3	Гимнастика.	Совершенствование комбинации на снарядах (мужское многоборье). Совершенствование комбинации на снарядах (женское многоборье). Комплексы упражнений производственной гимнастики.	12

2.2.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

№ темы	Название раздела / темы	Форма проведения	Трудоем. (час.)
2 курс (3-4 семестр)			
1	Легкая атлетика	<u>Подготовка к практическому занятию</u> - попеременный бег на разные отрезки; - подготовка к контрольным нормативам; - составить комплекс специальных беговых упражнений; - составить комплекс ОРУ;	22

		<ul style="list-style-type: none"> - составить разминку к одному из видов по легкой атлетике; - организовать и провести одну из подвижных игр (любая); - овладеть информацией о Всесоюзном физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»; - подготовиться к сдаче нормативов ГТО. 	
2	Спортивные игры. Волейбол	<u>Подготовка к практическому занятию:</u> <ul style="list-style-type: none"> - составить разминку соответствующему виду спорта; - приготовить реферат по теме «Правила игры в волейбол». 	10
3	Гимнастика.	<u>Подготовка к практическому занятию:</u> <ul style="list-style-type: none"> - составить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности; - приготовить реферат на тему: «Приёмы массажа и самомассажа». 	12
4	Лыжная подготовка	<u>Подготовка к практическому занятию:</u> <ul style="list-style-type: none"> - составить разминку соответствующему виду спорта; - подготовиться к сдаче нормативов ГТО. 	14
5	Спортивные игры. Баскетбол	<u>Подготовка к практическому занятию:</u> <ul style="list-style-type: none"> - составить разминку соответствующему виду спорта; - приготовить реферат по теме «Правила игры в баскетбол». 	10
6	Атлетическая гимнастика	<u>Подготовка к практическому занятию:</u> <ul style="list-style-type: none"> - приготовить комплекс упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног. 	6
3 курс (5-6 семестр)			
1	Легкая атлетика	<u>Подготовка к практическому занятию:</u> <ul style="list-style-type: none"> - составление комплексов упражнений по легкой атлетике; - самостоятельные занятия легкой атлетикой (попеременный бег); - подготовка к контрольным нормативам. 	14
2	Спортивные игры. Волейбол	<u>Подготовка к практическому занятию:</u> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка к контрольным нормативам; - приготовить реферат по теме: «Первая помощь при травмах». 	8
3	Гимнастика	Подготовить доклад на тему: «Методы профилактики профессиональных заболеваний».	12
4	Лыжная подготовка	<u>Подготовка к практическому занятию:</u> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка к контрольным нормативам; 	12

		- подготовить доклад на тему: «Влияние лыжного спорта на организм занимающихся».	
5	Спортивные игры. Баскетбол	<u>Подготовка к практическому занятию:</u> - подготовка к контрольным нормативам; - подготовить реферат по теме: «История Олимпийских игр».	6
6	Спортивные игры. Футбол	<u>Подготовка к практическому занятию:</u> - составить разминку соответствующему виду спорта (футбол); - приготовить реферат по теме «Правила игры в футболе».	6
7	Оздоровительная аэробика	Подготовить презентацию: Современные оздоровительные системы.	6
4 курс (7-8 семестр)			
1	Легкая атлетика	<u>Подготовка к практическому занятию:</u> - составление комплексов упражнений по легкой атлетике; - самостоятельные занятия легкой атлетикой (попеременный бег); - подготовка к контрольным нормативам.	10
2	Спортивные игры. Волейбол.	<u>Подготовка к практическому занятию:</u> - подготовка к контрольным нормативам; - подготовить реферат по теме: «Правила игры в волейбол».	12
3	Гимнастика.	Подготовить доклад на тему: «Прикладные упражнения в гимнастике».	12

Вопросы и задания для подготовки к промежуточной аттестации, задания для самостоятельной работы и методические рекомендации по выполнению заданий самостоятельной работы студентов включены в фонд оценочных средств дисциплины.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

3.1. Рекомендации по теоретическому обучению (не предусмотрены).

3.2. Рекомендации по практическому обучению

Отработка умений и выработка практических навыков студентов в первую очередь связана с их деятельностью на практических занятиях. Практическое занятие предназначается для углубленного изучения дисциплины и овладения методологией применительно к особенностям изучаемой отрасли науки. Во многом подготовленность студента к практическому занятию определяет развитие его когнитивной сферы, рост профессионального мастерства, формирование компетенций согласно реализуемой ОП СПО. В связи с этим, студент должен:

- иметь при себе на практическом занятии рекомендованную преподавателем

литературу и иные учебные материалы;

- заблаговременно в соответствии с рекомендованными литературными источниками проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;

- при подготовке к практическим занятиям использовать не только лекции, конспекты, основную и дополнительную учебную литературу, но и материалы учебных порталов, российских, а при необходимости международных баз данных, РИНЦ, если этого требует изучение дисциплины ОП СПО или отдельного ее раздела (темы);

- в процессе подготовки к практическому занятию сформулировать, а впоследствии задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении, а также при выполнении заданий, выделенных преподавателем для самостоятельной работы студента;

- в ходе практического занятия давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов;

- на практическом занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

В ходе выполнения практической работы оцениваются следующие показатели:

- правильность ответа по содержанию;

- полнота и глубина ответа;

- сознательность ответа;

- логика изложения материала;

- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;

- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;

- использование дополнительного материала;

- рациональность использования времени, отведенного на задание.

3.3. Рекомендации по электронному обучению и применению дистанционных образовательных технологий

При реализации программ среднего профессионального образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий допускается использование специально оборудованных помещений, их виртуальных аналогов, позволяющих обучающимся осваивать общие и профессиональные компетенции.

При обучении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение и дистанционные образовательные технологии должны предусматривать возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

При реализации программ среднего профессионального образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий допускается работа обучающихся в «виртуальных группах», которая происходит при удаленности друг от друга практически всех субъектов образования, в том числе с помощью использования систем видео-конференц-связи, через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет».

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы учебной дисциплины предполагает наличие: Аудитория № 318 «Спортивный зал», Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы

препятствий, Физкультурно - оздоровительный зал, Аудитория
«Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования».

Аудитория № 318 «Спортивный зал»:

1. Подвесные кольца – 2 шт.
2. Брусья разновысокие – 1 шт.
3. Брусья параллельные – 2 шт.
4. Конь-махи – 1 шт.
5. Перекладина высокая – 1 шт.
6. Перекладина низкая – 1 шт.
7. Бревно гимнастическое – 1 шт.
8. Снаряды для опорных прыжков – 2 шт.
9. Гимнастические маты – 20 шт.
10. Гимнастические скамейки – 5 шт.
11. Батут спортивный – 1 шт.
12. Подкидные мостики – 1 шт.
13. Гимнастические палки – 66 шт.
14. Магнезница – 1 шт.
15. Пианино – 1 шт.
16. Канат – 1 шт.
17. Музыкальный центр – 1 шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

1. Беговая дорожка
2. Спортивная площадка
3. 2 стандартные ямы для прыжков в длину
4. Трибуна

Физкультурно-оздоровительный зал:

Перечень основного оборудования:

1. Ворота гандбольные (минифутбол) - 2 шт.
2. Гимнастические скамейки - 21 шт.
3. Щиты для баскетбола - 2 шт.
4. Стойки для волейбола - 2 шт.
5. Сетка для волейбола - 1 шт.
6. Флаг – 1 шт.
7. Шведская стенка – 5 секций
8. Стол для настольного тенниса – 5 шт.
9. Стол ученический – 2 шт.
10. Стул ученический – 1 шт.

Аудитория «Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования»:

1. Шкаф – 9 шт.
2. Сейф – 1 шт.

3. Гимнастические маты – 8 шт.
4. Канат для перетягивания – 1 шт.
5. Мяч баскетбольный – 30 шт.
6. Мяч волейбольный – 30 шт.
7. Мяч футбольный – 20 шт.
8. Насосы для накачивания мячей – 3 шт.
9. Ракетки для бадминтона – 50 шт.
10. Воланы для игры в бадминтон – 100 шт.
11. Скакалки – 30 шт.
12. Обручи – 30 шт.
13. Лыжи – 50 пар
14. Эстафетные палочки
15. Учебные гранаты
16. Гантели
17. Набивные мячи
18. Эспандеры
19. Амортизаторы из резины
20. Гири
21. Штанги
22. Препятствия горизонтальные и вертикальные
23. Малый мяч – 150 грамм
24. Конь – высота 110 см
25. Шест

Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет

Перечень основного оборудования:

1. Стол-104 шт.
2. Стул – 104 шт.
3. Компьютер PentiumDCE5700\DDR2 RWLG с выходом в сеть «Интернет», клавиатура, мышь – 25 шт.
4. Компьютерный стол – 23 шт.
5. Кафедра – 1 шт.
6. Рояль – 1 шт.
7. Шкаф – 1шт.
8. Выставочный стеллаж – 8 шт.
9. Телевизор – 1 шт.

Перечень программного обеспечения:

1С:Предприятие 8.2 (8.2.18.61) учебная

Adobe Photoshop CS3

Adobe Dreamweaver CS3

CorelDRAW Graphics Suite X3

Операционная система Microsoft Windows Vista Business Russian

Nero 8

Операционная система «Альт Образование»

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition.
1500-2499 Node 1 year Educational Renewal Licence

Аудитория № 207 «Помещение для самостоятельной работы обучающихся».

Перечень основного оборудования:

1. Кресло – 11 шт.
2. Стол лабораторный – 10 шт.
3. Стул преподавателя – 1 шт.
4. Компьютер с возможность подключения к сети Интернет – 10 шт.
5. Коммутатор – 2 шт.

Перечень программного обеспечения:

Операционная система Microsoft Windows 10 Profession

Autodesk AutoCAD 2019

Autodesk Fusion360 2019

Autodesk Maya 2019

Adobe creative cloud

Adobe Dreamweaver 2020

Adobe Photoshop 2020

Adobe Illustrator 2020

Adobe Premiere Pro 2020

Adobe Media Encoder 2020

Corel DRAW 2019

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500-2499
Node 1 year Educational Renewal Licence

Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

4.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «физическая культура» в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 254 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453951>

2. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474253>

Дополнительные источники:

3. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471347>

4. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 224 с. — (Высшее

образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472703>

Интернет-ресурсы:

Журнал «Теория и практика физической культуры» <http://teoriya.ru/ru>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля
уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение контрольных нормативов в зависимости от группы здоровья с условием прироста уровня развития выносливости и силовых способностей к исходным показателям. Тесты по ФП
знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Выполнение контрольных нормативов в зависимости от группы здоровья с условием прироста уровня развития выносливости и силовых способностей к исходным показателям. Тесты по ФП

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сид) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);

- тест Купера — 12-минутное передвижение.

6. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с:

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 24 августа 2022 г. № 762);

Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса (утверждены 08.04.2014 г. № АК-44/05вн);

Требованиями к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса (утверждены 26.12.2013 № 06-2412вн).

Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ среднего профессионального образования и профессионального обучения лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (утверждены МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ 10.04.2020г. № 05-398)

Лист внесения изменений в рабочую программу по дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура» по специальности среднего профессионального образования 31.02.03 Лабораторная диагностика утвержденную на заседании кафедры биологии и биотехнологии от 30 августа 2021 г., протокол №1.

Номер изменения	Текст изменения	Протокол заседания кафедры	
		№	Дата
2021 – 2022 учебный год			
1.			
2.			
2022 – 2023 учебный год			
1.	п. 6 изложить в следующей редакции 24 августа 2022 г. № 762 Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 24 августа 2022 г. № 762)	1	30.08.2022