

Областное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Рязанский медицинский колледж»

ОРИГИНАЛ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

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 по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть общими компетенциями ОК 1 - 14

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

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

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;
самостоятельной работы обучающегося 172 часа»

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
лабораторные работы	-
контрольные работы	-
практические занятия	170
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если предусмотрено)	-
составление комплексов упражнений самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы) Реферат Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	172
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1.0 ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ		6	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание учебного материала	2	1
	1 Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Физическая культура - основа формирования здорового образа жизни; Физическая культура и спорт как средства физического и спортивного совершенствования студентов; Физическая культура в профессиональной подготовке студентов;	4	
РАЗДЕЛ 2.0 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		110	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала		2
	1 Техники прыжка в длину с места. Техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта.	-	
	Лабораторные работы	-	
Практические занятия Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места.	16		

	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Закрепление техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение специально беговых упражнений. Скоростно-силовая подготовка (прыжки на месте и в движении, прыжки со скакалкой, приседания, выпады, бег на короткие дистанции.)	8	
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Содержание учебного материала	-	2
	1 Техники элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	16	
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Совершенствование техники элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП: выполнение прыжковых упражнений со скакалкой и без нее. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала	-	3
	1 Кроссовый бег. Бег на средние дистанции: правильная техника и упражнения. Старт и стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	16	
	Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		

	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Кроссовый бег Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений Совершенствование элементов техники прыжка в длину с разбега, выполнение прыжковых упражнений со скакалкой и без нее. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	-	3
	1 Особенности бега на длинные дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Положение корпуса. Движение рук. Правильное дыхание. Важность развития выносливости для бега на длинные дистанции		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	16	
	Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Кроссовый бег, бег на выносливость Выполнение комплекса специальных упражнений		
Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала	-	3
	1 Совершенствование техники бега на дистанциях		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	6	
	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
РАЗДЕЛ 3.0 БАСКЕТБОЛ		70	

Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание учебного материала	-	2
	1 Комплекс упражнений на развитие ловкости, быстроты		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	10	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты; Выполнение комплекса упражнений на развитие ловкости; Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.			
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Содержание учебного материала	-	2
	1 Техника владения мячом		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	8	
	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Развитие логического мышления в баскетболе.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
Ознакомление с правилами игры в баскетбол. Совершенствование техники владения мячом.			
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола.	Содержание учебного материала	-	3
	1 Правила игры в баскетбол		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	10	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	Контрольная работа	-	

	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Изучение правил судейства игры в баскетбол Выполнение комплекса специальных упражнений на развитие быстроты и координации движений Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание учебного материала	-	3
	1 Техники владения баскетбольным мячом.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	10	
	Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	8	
	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и ловкости, координации движений. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики		
РАЗДЕЛ 4.0 ВОЛЕЙБОЛ		78	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание учебного материала	-	2
	1 Техники верхней и нижней передачи мяча в волейболе		
	Лабораторные работы	-	
	Практическое занятие	10	
	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	10	
	Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча в волейболе. Выполнение комплекса специальных упражнений на развитие гибкости		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма	Содержание учебного материала		2
	1 Техники нижней подачи мяча в волейболе.	-	
	Лабораторные работы	-	

после неё.	Практическое занятие	10	
	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	10	
	Совершенствование техники нижней подачи мяча в волейболе. Выполнение комплекса специальных упражнений на развитие быстроты и ловкости.		
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Содержание учебного материала	-	2
	1 Техника изученных приемов		
	Лабораторные работы	-	
	Практическое занятие	10	
	Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	10	
Выполнение комплекса специальных упражнений на развитие прыгучести. Ознакомление с правилами игры в волейбол			
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание учебного материала	-	3
	1 Техники владения мячом в волейболе		
	Лабораторные работы	-	
	Практическое занятие	8	
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	10	
Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы. Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гигиенической гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, упражнений на развитие прыгучести и координации.			

	Выполнение комплекса специальных упражнений оздоровительной гимнастики по своему заболеванию (для студентов специальной медицинской группы).		
РАЗДЕЛ 5.0 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА		62	
Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	Содержание учебного материала	-	2
	1 Техники лыжных ходов		
	Лабораторные работы	-	
	Практическое занятие		
	Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.	6	
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
Совершенствование техники лыжных ходов Прохождение дистанции (3 - 5 км)			
Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	Содержание учебного материала	-	2
	1 Техники спусков и подъёмов «полуёлочкой», «ёлочкой» на пологих склонах.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	6	
	Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
Совершенствование техники спусков и подъёмов «полуёлочкой», «ёлочкой» на пологих склонах. Прохождение дистанции (3 - 5 км).			
Тема 5.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	Содержание учебного материала	-	3
	1 Техники поворотов «переступанием», «плугом». Техники изученных лыжных ходов		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	6	
Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.			

	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Совершенствование техники поворотов «переступанием», «плугом». Совершенствование техники изученных лыжных ходов Прохождение дистанции (3 - 5 км).		
Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	Содержание учебного материала	-	3
	1 Техники лыжных ходов		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	6	
	Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне, техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники спуска и подъема. Прохождение дистанции (3 - 5 км).		
РАЗДЕЛ 6.0 ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ		18	
Тема 6.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Содержание учебного материала	-	2
	1. Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов, направленными на коррекцию телосложения. Ознакомление студентов с методикой коррекции телосложения.		
	Практическое занятие	-	
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Составить комплекс упражнений корригирующей гимнастики			
Тема 6.2.	Содержание учебного материала	-	2

Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	1.	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		
	Практическое занятие		-	
	Контрольная работа		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
Составить дневник самоконтроля				
Тема 6.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Содержание учебного материала		-	2
	1.	Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. Обучение корригирующей гимнастике (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки. Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности).		
	Практическое занятие		-	
	Контрольная работа		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
Составить комплекс специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности.				
Тема 6.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	Содержание учебного материала		-	2
	1.	Организация и подготовка туристических походов. Схемы последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. Организационное и материально – техническое обеспечение похода.		
	Практическое занятие		-	
	Контрольная работа		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
Организация и подготовка туристических походов. Схемы последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. Организационное и материально – техническое обеспечение похода.				
Тема 6.5. Организация и методика проведения	Содержание учебного материала		-	2
	1.	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Обучение закаливающим мероприятиям. Принципы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по		

закаливающих процедур.		закаливанию.		
		Практическое занятие	-	
		Контрольная работа	-	
		Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма; Принципы закаливания; Основные методы закаливания; Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.			
Тема 6.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.		Содержание учебного материала	-	2
	1	Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.		
		Практическое занятие	-	
		Контрольная работа	-	
		Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека.			
Итого			344	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины осуществляется на открытом стадионе широкого профиля, в спортивном зале, на тренировочной лыжне.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

Оборудование спортивного зала:

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

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. профобразования / [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев]. – 15-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. ISBN 978-5-4468-1241-7 – 176 стр

2. Физическая культура. 10 – 11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И. Лях. – М: Просвещение, 2014. – 255 с.: ил. – ISBN 978-5-09-031561-6

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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