



ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ БАШЛАРОВА»

Адрес: РД, г. Махачкала, ул. А. Султана, 10 км, 367010,
Телефон: +7-989-445-97-14; <http://bashlarov.ru/> E-mail: med-kolledj@bk.ru



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.10 Физическая культура

для специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика

Квалификация – фельдшер
Нормативный срок обучения - 3 года 10 месяцев
На базе основного общего образования
Форма обучения – очная

Махачкала
2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
зам. директора по УМР
_____ М.Б. Байранбеков
19 мая 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины **ОУП.10 Физическая культура** разработана на основе:

- Настоящая примерная образовательная программа среднего профессионального образования по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика (далее – ПОП СПО) разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 4 июля 2022 г. № 525

- ПОП СПО определяет рекомендованный объем и содержание среднего профессионального образования по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика, планируемые результаты освоения образовательной программы, условия образовательной деятельности.

Составитель:

Абдулбадихов Г.М., преподаватель физической культуры
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		19
5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ		21
6. ПРИЛОЖЕНИЯ		23

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.10 Физическая культура

1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины ОУП.10 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОУП.10 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

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

Содержание программы ОУП.10 Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

-развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

-формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

-овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

-овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

-освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

-приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысовых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысовых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- ***метапредметных:***
 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (взрослой и спортивной), экологии, ОБЖ;
 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
 - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- ***предметных:***
 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения дисциплины, обучающиеся **должны знать:**

Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения дисциплины, обучающиеся **должны уметь:**

Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

Выполнять приемы страховки и самостраховки;

Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения дисциплины, обучающиеся **будут использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

Повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

Активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **ОУП.10 Физическая культура**

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	54
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	38
в том числе:	
уроки	38
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	16
в том числе:	
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУП.10 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов (урок/самостоятельная работа)	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов. Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>Подготовка реферата на тему (по выбору) «Принципы здорового образа жизни», «Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы».</p>	2	
Раздел 2. Оценка уровня физического развития			
Тема 2.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов. Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. Обучение</p>	2	

<p>Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.</p>	<p>корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки).</p> <p>Самостоятельная работа: Подбор специальные и общеразвивающие упражнения, соответствующие возрасту и физической подготовленности детей. Выполнение комплекса упражнений для коррекции своего телосложения.</p>	2	
<p>Тема 2.2. Организация и методика проведения закаливающих процедур.</p>	<p>Содержание учебного материала: Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Обучение закаливающим мероприятиям. Принципы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа: Выполнение комплексов упражнений</p>	2	
Раздел 3. Легкая атлетика			
<p>Тема 3.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Эстафетный бег.</p>	<p>Содержание учебного материала: Повышение уровня ОФП. Обучение техники бега на дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Овладение техникой эстафетного бега. Овладение техникой передачи эстафетной палочки.</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа: Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).</p>	2	
<p>Тема 3.2. Метание малого мяча с разбега.</p>	<p>Содержание учебного материала: Овладение техникой метания малого мяча с трех шагов разбега Повышение уровня ОФП. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)</p>	2	

	<p>Самостоятельная работа: Выполнение специальных упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.</p>	2	
Тема 3.3. Техника выполнения прыжков	<p>Содержание учебного материала: Повышение уровня ОФП. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивания». Обучение техники прыжка в длину с места. Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа: Выполнение специальных упражнений прыгуна: многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног; акробатические упражнения (кувырки, перекаты, группировки).</p>	2	
Раздел 4. Гимнастика			
Тема 4.1. Техника выполнения общеразвивающих и специальных упражнений.	<p>Содержание учебного материала: Овладение техникой ОРУ на месте и в движении; ОРУ в паре с партнером; ОРУ спредметом (мяч, обруч, скакалка, набивной мяч, гимнастическая скамейка). Овладение техникой строевых и танцевальных упражнений. Изучение и закрепление техники акробатических элементов: (перекаты, кувырок вперед и назад, длинный кувырок вперед, кувырок через плечо), стойка на лопатках, мост из положения лежа, полуспагат, равновесие.</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа: Основные положения рук, ног; терминология ОРУ. Выполнение специальных упражнений.</p>	2	
Тема 4.2. Техника опорного прыжка через козла «ноги врозь».	<p>Содержание учебного материала: Обучение и совершенствование техники опорного прыжка через козла «ноги врозь».</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа: Выполнение подводящих и спецупражнений при опорном прыжке через козла.</p>	2	
Тема 4.3. Техника лазанья по канату в три приема.	<p>Содержание учебного материала: Обучение и совершенствование техники лазанья по канату в три приема.</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа</p>	-	

Раздел 5. Волейбол				
Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание учебного материала: Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и послеперемещения. Самостоятельная работа	2		
Тема 5.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание учебного материала: 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. Самостоятельная работа	2		
Тема 5.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Содержание учебного материала: Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре. Самостоятельная работа	2		
Тема 5.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом в нападении и защите.	Содержание учебного материала: Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам наплощадке. Учебная игра с применением изученных положений. Учебная игра в волейбол. Самостоятельная работа	2		
Раздел 6. Баскетбол				

Тема 6.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание учебного материала: Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места (одной рукой от плеча). Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.	2	
	Самостоятельная работа	-	
Тема 6.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Содержание учебного материала: 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 (одной рукой от плеча). Развитие логического мышления в баскетболе.	2	
	Самостоятельная работа	-	
Тема 6.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола.	Содержание учебного материала: Совершенствование техники выполнения штрафного броска (двумя руками от груди), 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.	2	
	Самостоятельная работа	-	
Тема 6.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание учебного материала: Совершенствовать технику владения мячом. Техника выполнения фингер роллов (повороты с укрыванием мяча, фингер ролл на передачу мяча, фингер ролл с имитацией перехода на ведение). Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	2	
	Самостоятельная работа:	-	

Тема 6.5. Тактические действия в нападении и защите.	Содержание учебного материала: Обучение групповым действиям в нападении и защите. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Учебная игра в баскетбол.	2	
	Самостоятельная работа	-	
Дифференцированный зачет	Содержание учебного материала: Проведение контроля уровня усвоения учебного материала	2	
	Самостоятельная работа	16	
	Максимальная учебная нагрузка (всего часов)	54	
	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов)	38	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

- учебные аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных учебным планом, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, а также для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации, оснащенных оборудованием и техническими средствами обучения: столы ученические, стулья ученические, доска аудиторная, стол для преподавателя, учебно-наглядные пособия, тематические стенды, компьютерная техника, мультимедийные системы и экран;
- помещения для организации самостоятельной и воспитательной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-источников

Основная литература

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник/ В.А. Епифанов. – 2 -е изд., перераб. И доп. – Москва: ГЭОТАР – Медиа, 2023. – 528с.: ил. ISBN 978-5-9704-7759-5
2. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для СПО/ Агеева Г. Ф., Карпенкова Е. Н. – СПб.: Лань, 2021. – 68 с. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/174984>
3. Учебное пособие по дисциплине Физическая культура (теоретический раздел): учебное пособие / составитель Н. М. Малаев. — Брянск: Брянский ГАУ, 2017. — 91 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/133024>

Дополнительная литература

1. Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов: учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск: Иркутский ГАУ, 2019. — 322 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/133353>
2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с.: ил. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-5517-3. - Режим доступа: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970455173.html>
3. Фетисова, С. Л. Волейбол: учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — СПб: РГПУ им. А. И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/136706>
4. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://fis1922.ru>
5. Газета «Теория и практика физической культуры» - <http://teoriya.ru/ru>

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет:

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс] - <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] - <http://www.olympic.ru>
3. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации [Электронный ресурс] -<http://minstm.gov.ru>
4. Правила игры – <http://www.pravilaigri.ucoz.ru>
5. Спортивные новости – <http://www.fizkult-ura.ru>
6. Спортивные школы – <http://www.rules.sport-clubs.ru>
7. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс] - <http://www.edu.ru>.
8. Школа волейбола – <http://www.volleyball.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения устного и письменного опроса, тестирования, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, рефератов, а также по итогам проведения дифференцированного зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	- составляет и проводит комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	- владеет навыками простейших приемов самомассажа и релаксации;
Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	- проводит самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	- владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности;
Выполнять приемы страховки и самостраховки;	- владеет техническими приемами страховки и самостраховки;
Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	- владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, применяет их в игровой и соревновательной деятельности с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - выполняет контрольные нормативы по видам спорта;
Знания:	
Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение	- излагает влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека;

продолжительности жизни;	
Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	- перечисляет и использует способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	- излагает и использует правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Адаптация рабочей программы дисциплины ОУП.10 Физическая культура проводится при реализации адаптивной образовательной программы - программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

Оборудование кабинета для обучающихся с различными видами ограничения здоровья

Оснащение кабинета должно отвечать особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Кабинеты должны быть оснащены оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья.

Кабинет, в котором обучаются лица с нарушением слуха, должен быть оборудован радиоклассом, компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

Для слабовидящих обучающихся в кабинете предусматриваются просмотр удаленных объектов при помощи видеоувеличителей для удаленного просмотра. Использование Брайлевской компьютерной техники, электронных луп, программ невизуального доступа к информации, технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата кабинет должен быть оборудован передвижными регулируемыми партами с источником питания.

Вышеуказанное оснащение устанавливается в кабинете при наличии обучающихся по адаптированной образовательной программе с учетом имеющегося типа нарушений здоровья у обучающегося.

Информационное и методическое обеспечение обучающихся

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам, указанным в п.3.2 рабочей программы, должен быть представлен в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

Для лиц с нарушениями зрения (не менее двух видов):

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;

- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (не менее двух видов):

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нервно-психическими нарушениями (расстройство аутического спектра, нарушение психического развития):

- использование текста с иллюстрациями;
- мультимедийные материалы.

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся. Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания, обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение корректировок в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза, установленного для подготовки к ответу обучающимся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.

Приложение 1

Обязательные тесты по общей и профессиональной физической подготовке

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность - бег - 100 м.
2. Тест на силовую подготовленность: для юношей - подтягивание на перекладине; для девушек - отжимание от гимнастической скамейки, поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову.
3. Тест на общую выносливость: для юношей - бег 3000 м, для девушек – 1500м;
4. Тесты по ППФП (разрабатываются учебным заведением по каждой специальности).

Настоящие тесты принимаются в начале учебного года как контрольные, а в конце - как определяющие сдвиг за прошедший период.

Зачетные нормативы определяются с учетом подготовки студентов. Критерием оценки должно быть повышение результатов по отношению к первоначальному тестированию.

**Учебные нормативы для контроля практических навыков студентов
основной медицинской группы**

№	Виды упражнения	Оценка, результат					
		Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100м	13.8	14.6	15.0	16.2	17.0	18.0
2	Бег 500м	1.30	1.40	1.50	2,1	2.2	2.5
3	Бег 1000м	3.30	3.50	4.20	4.00	4.20	4.40
4	Бег 2000м				11.00	12.00	13.00
5	Бег 3000м	13.00	14.00	15.00			
6	Прыжки в длину с разбега (см)	440	400	370	360	340	300
7	Прыжки в высоту с разбега (см)	1.25	1.15	1.05	1.10	1.00	0,90
8	Метание гранаты 700гр (м)	28	26	24			
9	Метание гранаты 500гр (м)				20	15	11
10	Метание набивного мяча Юноши 2кг (см) Девушки 1кг (см)	780	600	480	600	500	400
11	«Челночный бег» 4x9 м (сек.)	9.7	10.0	10.3	10.3	10.6	11.1
14	Кросс Юноши 3000м Девушки 2000м	15.30	16.30	17.30	11.00	12.20	13.20

Тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов основной медицинской группы

№	Наименование тестов	Оценки, нормативы					
		Юноши			Девушки		
		низ кий	средн ий	высо кий	низ кий	средн ий	высоки й
1	Прыжки через скакалку за 30 сек.(кол-во раз)	40	50	60	50	60	70
2	Подтягивание – юноши (кол-во раз)	4	8	12			
	Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	8	12	16			
3	Поднимание и опускание туловища, руки за головой – девушки (кол-во раз)				20	24	28
4	Прыжки в длину с места (см)	200	205	210	160	170	190
5	Наклон вперед из положения стоя	5	9-12	15	7	12-14	16
6	Бег на месте с высоким подниманием коленей за 10сек., руки движутся как при беге (кол-во шагов)	16	18	20	15	17	20