

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 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.4 «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 2023

Тамбов 2023

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 04.07.2022 г. №525) и утверждены на заседании кафедры
биологии и биотехнологии 31 августа 2023 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: СГ.4 «Физическая культура» относится к циклу социально-гуманитарных учебных дисциплин. Изучается в 3-6 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 рамках программы учебной 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	Знать: – психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; – основы проектной деятельности; – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном

	физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	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
--	---	--

Учебная дисциплина обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

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)	119
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
лекции	-
практические занятия	118
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
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 дифференцированного зачета	1

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч.
Раздел 2. Легкая атлетика		20

Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции, техника спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	4
	В том числе практических занятий	
	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	
	Самостоятельная работа обучающихся	-
Тема 2.2. Техника длительного бега	Содержание учебного материала	4
	В том числе практических занятий	
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	
	Самостоятельная работа обучающихся	-
Тема 2.3. Техника прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала	4
	В том числе практических занятий	
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	
	Самостоятельная работа обучающихся	-
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	4
	В том числе практических занятий	
	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	
	Самостоятельная работа обучающихся	-
Тема 2.5. Контрольные нормативы в беге и прыжках	Содержание учебного материала	4
	В том числе практических занятий	
	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	
	Самостоятельная работа обучающихся	-
Раздел 3. Волейбол		20
Тема 3.1. Стойки и перемещения игрока. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	
	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по общей физической подготовке (ОФП).	
	Самостоятельная работа обучающихся	-
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	

руками. ОФП		
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача мяча. ОФП	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	
	Самостоятельная работа обучающихся	-
Тема 3.4. Верхняя прямая подача мяча. ОФП	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	4
	В том числе практических занятий	
	Практическое занятие. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча.	
	Самостоятельная работа обучающихся	-
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	4
	В том числе практических занятий	
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе.	
	Самостоятельная работа обучающихся	-
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	4
	В том числе практических занятий	
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах.	
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола	
	Практическое занятие. Игра по правилам.	
	Самостоятельная работа обучающихся	-
Раздел 4. Баскетбол		20
Тема 4.1. Стойка, перемещения, остановки, повороты игрока. ОФП	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	
	Самостоятельная работа обучающихся	-
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей,	

	упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	
	Самостоятельная работа обучающихся	-
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	4
	В том числе практических занятий	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	
	Самостоятельная работа обучающихся	-
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	4
	В том числе практических занятий	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	
	Самостоятельная работа обучающихся	-
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	4
	В том числе практических занятий	
	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола	
	Практическое занятие. Игра по правилам Самостоятельная работа обучающихся	-
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	4
	В том числе практических занятий	
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	
	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» Самостоятельная работа обучающихся	-
Раздел 5. Гимнастика		20
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	4
	В том числе практических занятий	
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов	
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 5.2. Техника	Содержание учебного материала	4
	В том числе практических занятий	

акробатических упражнений	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений	
	Самостоятельная работа обучающихся	-
Тема 5.3. Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала	4
	В том числе практических занятий	
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	
	Самостоятельная работа обучающихся	-
Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). Профессионально- прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	4
	В том числе практических занятий	
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	
	Самостоятельная работа обучающихся	-
Тема 5.5. Составление комплекса общеразвивающих упражнений и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	4
	В том числе практических занятий	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ	
	Практическое занятие. Контроль комбинации по акробатике	
	Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях	
	Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	
	Самостоятельная работа обучающихся	-
Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика		20
Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	5
	В том числе практических занятий	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	
	Самостоятельная работа обучающихся	-
Тема 6.2. Поддачи	Содержание учебного материала	5
	В том числе практических занятий	
	Практическое занятие. Отработка подач.	
	Самостоятельная работа обучающихся	-
Тема 6.3. Нападающий	Содержание учебного материала:	5
	В том числе практических занятий	

удар	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш».	
	Самостоятельная работа обучающихся	-
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	5
	В том числе практических занятий	
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	
	Практическое занятие. Контроль техники подачи, ударов справа, слева	
	Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	
	Самостоятельная работа обучающихся	-
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		18
Тема 7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	18
	В том числе практических занятий	
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	
	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	
	Самостоятельная работа обучающихся	-
Промежуточная аттестация		1
Всего		119

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: «Антей», Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование «Антей», Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

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.
18. Щиты для баскетбола - 2 шт.
19. Стойки для волейбола - 2 шт.
20. Сетка для волейбола - 1 шт.
21. Ворота гандбольные (минифутбол) - 2 шт.
22. Мяч баскетбольный - 30 шт.
23. Мяч волейбольный - 30 шт.
24. Мяч футбольный - 20 шт.
25. Насосы для накачивания мячей - 3 шт.
26. Ракетки для бадминтона - 50 шт.
27. Воланы для игры в бадминтон - 100 шт.
28. Скакалки - 30 шт.
29. Обручи - 30 шт.
30. Лыжи – 50 пар.
31. Беговая дорожка – 400 метров
32. Спортивная площадка (футбольное поле) – длина – 90 метров, ширина 45 метров.
33. 2 стандартные ямы для прыжков в длину (3 м в ширину 7 метров в длину)
34. Спортивный комплекс СПРИНТ – 1 шт. выполнен из следующих элементов:
35. Комбинированная перекладина высотой 2,2; 1,9; 1,6 метров – 1 шт.
36. Брусья высотой 1,45 метра 2 – шт.
37. Шведская стенка высотой 2,2 метра – 2 шт.
38. Наклонная скамья длиной 1,26 метра – 2 шт.
39. Комплект оборудования военно-прикладной полосы препятствий, состоящей из следующих элементов:
40. препятствие «Лабиринт» - сборная металлическая конструкция, (д*ш*в*) 6100*2000*1100 мм,
41. препятствие «Забор с наклонной доской» - металлический каркас, 3000*2870*2000 мм,
42. препятствие «Разрушенный мост» - три конструкции, 10400*2000*1940 мм,

43. препятствие «Разрушенная лестница» - несколько модулей, 5400*2000*1740 мм,
44. одиночный «окоп» для стрельбы и метания гранат (с комплектом гранат для метания) – металлический каркас, 2220*1040*600 мм.
45. Трибуна

Реализация программы учебной дисциплины предполагает наличие:

Актный зал.

Перечень основного оборудования:

1. Стулья - 138 шт.
2. Скамья ученическая - 1 шт.
3. Стол для преподавателя - 2 шт.
4. Стул для преподавателя - 1 шт.
5. Проекционный экран - 1 шт.
6. Ноутбук – 1 шт.
7. Колонки – 4 шт.
8. Кафедра – 1 шт.

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.

Аудитория № 207 «Помещение для самостоятельной работы обучающихся».

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

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
Знать: 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	Демонстрация комплексов физических упражнений. Выполнение контрольных нормативов в зависимости от группы здоровья с условием прироста уровня развития выносливости и силовых способностей к исходным показателям. Тесты по ФП.
Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы	Демонстрация комплексов физических упражнений. Выполнение контрольных нормативов в зависимости от группы здоровья с условием прироста уровня развития выносливости и силовых способностей к исходным показателям. Тесты по ФП.

<p>двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	
---	--

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 (сед) 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;
 - плавание — 50 м (без учета времени);

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 14.06.2013 №464);

Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости 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 оснащённости 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 СГ.4
 «Физическая культура» по специальности среднего профессионального образования
 31.02.03 Лабораторная диагностика утвержденную на заседании кафедры биологии
 и биотехнологии от 31 августа 2023 г., протокол №1.

Номер изменения	Текст изменения	Протокол заседания кафедры	
		№	Дата
2023 – 2024 учебный год			
1.			
2.			