

**Филиал Частного Профессионального образовательного учреждения
«Международный Открытый Колледж Современного Управления»
в городе Хасавюрте**

ОДОБРЕНО

На заседании Педагогического совета

ФЧПОУ «МОКСУ» г. Хасавюрте

Протокол № 1

От «01» июня 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Специальности 31.02.01 Лечебное дело
(на базе среднего общего образования)**

г. Хасавюрт, 2021 г.

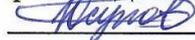
Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальностям среднего профессионального образования 31.02.01 Лечебное дело и в соответствии с образовательной программой – ППССЗ по специальностям 31.02.01 Лечебное дело Филиала Частного Профессионального образовательного учреждения «Международный Открытый Колледж Современного Управления» в городе Хасавюрте (Далее – ФЧПОУ «МОКСУ» в г. Хасавюрте).

Разработчик:

Магомедов Магомед-Салам Шамилович, преподаватель ФЧПОУ «МОКСУ»

Рецензент:

Юсупов Насиб Абдулмагомедович, кандидат педагогических наук, доцент, преподаватель филиала Дагестанского государственного университета в городе Хасавюрте



(подпись)

Рецензент:

Ахмедов Мурад Абидович, кандидат педагогических наук, доцент, преподаватель филиала Дагестанского государственного университета в городе Хасавюрте



(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальностям 31.02.01 Лечебное дело.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы.

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

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.

Фельдшер должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

- ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

- ОК 13. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

В процессе освоения учебной дисциплины формируются следующие личностные результаты:

- | | |
|-------------|--|
| ЛР 1 | Осознающий себя гражданином и защитником великой страны |
| ЛР 2 | Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций |
| ЛР 3 | Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих |
| ЛР 4 | Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа» |
| ЛР 5 | Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию |

- традиционных ценностей многонационального народа России
- ЛР 6** Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях
- ЛР 7** Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
- ЛР 8** Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства
- ЛР 9** Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
- ЛР 10** Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой
- ЛР 11** Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры
- ЛР 12** Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания
- ЛР 13** Сохраняющий национально-культурную идентичность в условиях поликультурного образовательного процесса
- ЛР 25** Осознанный выбор профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
- ЛР 26** Готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику, сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 476 часа, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 238 часов;
 - самостоятельной работы обучающегося 238 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>476</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>238</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>236</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>238</i>
в том числе:	
составление комплексов упражнений	<i>10</i>
самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы)	<i>12</i>
Реферат	<i>18</i>
Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	<i>208</i>
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		2/6	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности.	Содержание 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, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. ОК-1,6,13	2	1
	Самостоятельная работа Тематика рефератов: - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). - Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).ОК-1,3	6	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Легкая атлетика		96/82	
Тема 2.1. Бег на короткие	Содержание		

дистанции. Прыжок в длину с места.	1.	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и		2
	2.	высокого старта.		
	3.	Обучение техники прыжка в длину с места.		
	4.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) ОК-6,13		
	Практические занятия			
	1.	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.	8	
	2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	4	
	3.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	4	
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».		Содержание		
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		
	2.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Повышение уровня ОФП.		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. ОК-6,13		
	Практические занятия		16	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.	10	
	2.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	4	
	3.	Закрепление практики судейства.	2	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Содержание			
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции(500 и 1000 метров).		3
	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Повышение уровня ОФП.		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. ОК-1,3,6,13		

	Практические занятия		16	
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции	8	
	2.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	8	
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.	Содержание			
	1.	Совершенствовать технику бега по дистанции(2000 и 3000 метров).		3
	2.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		
	3.	Разучивание комплексов специальных упражнений. ОК-3,13		
Практические занятия		16		
	1.	Воспитание выносливости.	4	
Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание			
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		3
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. ОК-1,3,6,13		
	Практические занятия		32	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	12	
	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	10	
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	10	
	Самостоятельная работа		82	
	1.	Составление комплексов упражнений.	8	
2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.	74		
Волейбол			78/76	
Тема 2.6. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание			
	1.	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.		2
	2.	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.		
	3.	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.ОК-1,3,13		

	Практическое занятие		18		
	1.	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.			
Тема 2.7. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание				
	1.	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё.		2	
	2.	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.			
	3.	Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.			
4.	Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. ОК-3,6,13				
	Практическое занятие		20		
	1.	Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.			
Тема 2.8 Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Содержание				
	1.	Обучение технике прямого нападающего удара.		2	
	2.	Совершенствование техники изученных приёмов.			
	3.	Применение изученных приемов в учебной игре.			
	Практическое занятие		20		
	1.	Выполнение технических элементов в учебной игре.			
Тема 2.9. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание				
	1.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		3	
	2.	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.			
	3.	Учебная игра с применением изученных положений. ОК-1,3,6,13			
		Практическое занятие		20	
		1.	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.		
	Самостоятельная работа		76		
	1.	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.	10		

	2.	Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.	66	
Туризм			30/20	
Тема 2.10. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	Содержание		12	3
	1.	Организация и подготовка туристических походов.	2	
	2.	Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака.	2	
	3.	Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности.	2	
	4.	Ориентирование по карте и по местным предметам	2	
	5.	Организационное и материально-техническое обеспечение похода. ОК-3,6,13	2	
	Практические занятия		18	
	1.	Совершенствование техники спуска и подъема передвижения по пересеченной местности	12	
	2.	Выполнение контрольных нормативов в учебно-тренировочном походе: девушки (3 км.), юноши (5 км).	6	
	Самостоятельная работа		20	
1.	Выполнение походов выходного дня, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости, закаливание организма	3		
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка			32/54	
Тема 3.1. Основы методики	Содержание			

оценки и коррекции телосложения.	1.	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток.		2
	2.	Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.		
	3.	Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов. ОК-3,13		
Практическое занятие			6	
	1.	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.		
Тема3.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Содержание			
	1.	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.		2
	2.	Ознакомление с дневником самоконтроля.		
	3.	Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. ОК-3,13		
Практическое занятие			6	
	1.	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.		
Тема 3.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Содержание			
	1.	Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики.		2
	2.	Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки.		
	3.	Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, цих возрасту и физической подготовленности обучающихся).ОК-1,3,6,13		
Практическое занятие			6	
	1.	Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.		
Тема 3.4. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	Содержание			
	1.	Обучение закаливающим мероприятиям.		2
	2.	Принципы закаливания.		

	3.	Основные методы закаливания.		
	4.	Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию. ОК-3,6,13		
	Практическое занятие		6	
	1.	Организация и методика проведения закаливающих процедур.		
Тема 3.5. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	Содержание			
	1.	Методика регулирования эмоций.		2
	2.	Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека.		
	3.	Тестирование эмоциональных состояний.		
4.	Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний. ОК-1,3,13			
	Практическое занятие		6	
	1.	Методика регулирования эмоциональных состояний.		
	Самостоятельная работа		54	
	1.	Подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности студентов).		
	2.	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма		
	Дифференцированный зачет		2	
	Итого		476	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «ЛФК», спортивная площадка, тренажерный зал, спортивный зал.

Оборудование учебного кабинета «ЛФК» и тренажерного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий «УМК»;
- спортивный инвентарь: шведская стенка, гантели, коврики гимнастические, скакалки, мячи медбол, обручи, палки гимнастические, степ-доски, мячи-Фатбол.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Материально-техническое обеспечение спортивного зала, спортивной площадки и тренажерный зал:

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

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. *Барчуков И.С.* Физическая культура. Методики практического обучения. Учебник М. КноРус, 2019.- Текст: электронный// КноРус: ЭБС.-URL:[http:BOOK.RU](http://BOOK.RU)
2. *Бишаева А.А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студентов. Учебник М. КноРус 2017. - Текст: электронный// КноРус: ЭБС.-URL:[http:BOOK.RU](http://BOOK.RU)
3. *Небытова Л., Катренко М., Соколова И.,* Физическая культура. Учебное пособие. Северо-Кавказский федеральный университет 2017 г. - Текст: электронный// КноРус: ЭБС.-URL:[http:BOOK.RU](http://BOOK.RU)

Дополнительные источники:

1. *Виленский М.Я. Горшков А.Г.* Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Учебное пособие. М., КноРус 2019. - Текст: электронный// КноРус: ЭБС.-URL:[http:BOOK.RU](http://BOOK.RU)
2. *Кузнецов В.С., Колодицкий Г.А.* Теория и история физической культуры +Приложение: дополнительные материалы (СПО). Учебник КноРус 2020г. - Текст: электронный// КноРус: ЭБС.-URL:[http:BOOK.RU](http://BOOK.RU)

3. *Мифтахов Р.А.* Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов. Учебное пособие. М., Русайис 2019 г. Текст: электронный// КноРус: ЭБС.-URL:[http:BOOK.RU](http://BOOK.RU)
4. *Верхорубова О.В.* Формирование волевых качеств у старшеклассниц на уроках физической культуры. Учебное пособие М., Русайис 2019 г. Текст: электронный// КноРус: ЭБС.-URL:[http:BOOK.RU](http://BOOK.RU)

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ 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
<i>1</i>	<i>2</i>
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.

Тематический план учебной дисциплины
«Физическая культура»
 по специальности 31.02.01 «Лечебное дело»

№ занятия	Разделы и темы	Часы
1 семестр		
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие студента	2 часа
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		
2.	Общая физическая подготовка (ОФП) тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, прыжки на скакалке, поднимание туловища из положения лежа на спине, приседание на одной ноге(пистолет).	2 часа
Легкая атлетика (14 часов)		
3.	Бег на короткие дистанции 30 м., 100м.	2 часа
4.	Бег 100 метров на результат	2 часа
5.	Бег на длинные дистанции 1000 м.	2 часа
6.	Кросс на результат: девушки 2 км., юноши-3км	2 часа
7.	Прыжки в длину с разбега	2 часа
8	Прыжки в длину с разбега на результат	2 часа
9.	Сдача контрольных норм	2 часа
Спортивные игры: волейбол (12 часов)		
10.	Передачи мяча	2 часа
11.	Передачи мяча на оценку, подачи мяча	2 часа
12.	Передачи мяча на оценку, подачи мяча	2 часа
13.	Прием мяча над собой снизу, сверху	2 часа
14.	Прием мяча над собой снизу, сверху, подача мяча на оценку	2 часа
15.	Учебная игра	2 часа
16.	Прием контрольных норм ОФП: прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, прыжки на скакалке, поднимание туловища из положения лежа на спине, приседание на одной ноге(пистолет).	2 часа
ВСЕГО		32 часа
2 семестр		
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		
1.	Общая физическая подготовка (ОФП) тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, прыжки на скакалке, поднимание туловища из положения лежа на спине, приседание на одной ноге (пистолет).	2 часа
Спортивные игры: волейбол (18 часов)		
2.	Передачи мяча	2 часа
3.	Передачи мяча на оценку, подачи мяча	2 часа

4	Передачи мяча на оценку, подачи мяча	2 часа
5.	Прием мяча над собой снизу, сверху	2 часа
6.	Прием мяча над собой снизу, сверху, подача мяча на оценку	2 часа
7.	Прием мяча снизу на оценку, учебная игра	2 часа
8.	Прием мяча сверху на оценку, учебная игра	2 часа
9.	Подача мяча на оценку	2 часа
10.	Учебная игра	2 часа
Легкая атлетика (14 часов)		
11.	Бег на короткие дистанции 30 м., 100м.	2 часа
12.	Бег 100 метров на результат	2 часа
13	Бег на длинные дистанции 1000 м.	2 часа
14	Кросс на результат: девушки 2 км., юноши-3км	2 часа
15	Прыжки в длину с разбега	2 часа
16	Прыжки в длину с разбега на результат	2 часа
17	Сдача контрольных норм	2 часа
18	Общая физическая подготовка (ОФП) тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, прыжки на скакалке, поднимание туловища из положения лежа на спине, приседание на одной ноге (пистолет).	2 часа
ВСЕГО		36 часов
3 семестр		
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		
1	Общая физическая подготовка (ОФП) тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, прыжки на скакалке, поднимание туловища из положения лежа на спине, приседание на одной ноге (пистолет).	2 часа
Легкая атлетика (16 часов)		
2	Бег на короткие дистанции 30 м., 100м.	2 часа
3	Бег 100 метров на результат	2 часа
4	Бег на длинные дистанции 1000 м.	2 часа
5	Кросс на результат: девушки 2 км., юноши-3км	2 часа
6	Прыжки в длину с разбега	2 часа
7	Прыжки в длину с разбега на результат	2 часа
8	Сдача контрольных норм	2 часа
9	Сдача контрольных норм	2 часа
Туризм (6 часов)		
10	Организация походов	2 часа
11	Ориентирование по компасу	2 часа
12	Ориентирование по местным предметам	2 часа
13	Общая физическая подготовка (ОФП) тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, прыжки на скакалке, поднимание туловища из положения лежа на спине, приседание на одной ноге (пистолет).	2 часа
Всего		26 часов

4 семестр		
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		
1	Общая физическая подготовка (ОФП) тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, прыжки на скакалке, поднимание туловища из положения лежа на спине, приседание на одной ноге (пистолет).	2 часа
Спортивные игры: волейбол (16 часов)		
2	Передачи мяча	2 часа
3	Передачи мяча на оценку, подачи мяча	2 часа
4	Передачи мяча на оценку, подачи мяча	2 часа
5	Прием мяча над собой снизу, сверху	2 часа
6	Прием мяча над собой снизу, сверху, подача мяча на оценку	2 часа
7	Прием мяча снизу на оценку, учебная игра	2 часа
8	Прием мяча сверху на оценку, учебная игра	2 часа
9	Подача мяча на оценку	2 часа
Легкая атлетика (12 часов)		
10	Бег 100 метров на результат	2 часа
11	Бег на длинные дистанции 1000 м.	2 часа
12	Кросс на результат: девушки 2 км., юноши-3км	2 часа
13	Прыжки в длину с разбега	2 часа
14	Прыжки в длину с разбега на результат	2 часа
15	Сдача контрольных норм	2 часа
16	Общая физическая подготовка (ОФП) тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, прыжки на скакалке, поднимание туловища из положения лежа на спине, приседание на одной ноге (пистолет).	2 часа
Всего		32 часов
5 семестр		
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		
1	Общая физическая подготовка (ОФП) тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, прыжки на скакалке, поднимание туловища из положения лежа на спине, приседание на одной ноге (пистолет).	2 часа
Легкая атлетика (16 часов)		
2	Бег на короткие дистанции 30 м., 100м.	2 часа
3	Бег 100 метров на результат	2 часа
4	Бег на длинные дистанции 1000 м.	2 часа
5	Кросс на результат: девушки 2 км., юноши-3км	2 часа
6	Прыжки в длину с разбега	2 часа
7	Прыжки в длину с разбега на результат	2 часа
8	Сдача контрольных норм	2 часа
9	Сдача контрольных норм	2 часа
Туризм (6 часов)		
10	Учебно-тренировочный поход	6 часов

11	Общая физическая подготовка (ОФП) тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, прыжки на скакалке, поднимание туловища из положения лежа на спине, приседание на одной ноге (пистолет).	2 часа
Всего		26 часов
6 семестр		
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		
1	Общая физическая подготовка (ОФП) тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, прыжки на скакалке, поднимание туловища из положения лежа на спине, приседание на одной ноге (пистолет).	2 часа
Спортивные игры: волейбол (18 часов)		
2	Передачи мяча	2 часа
3	Передачи мяча на оценку, подачи мяча	2 часа
4	Передачи мяча на оценку, подачи мяча	2 часа
5	Прием мяча над собой снизу, сверху	2 часа
6	Прием мяча над собой снизу, сверху, подача мяча на оценку	2 часа
7	Прием мяча снизу на оценку, учебная игра	2 часа
8	Прием мяча сверху на оценку, учебная игра	2 часа
9	Подача мяча на оценку	2 часа
10	Учебная игра	2 часа
Туризм (6 часов)		
11	Учебно-тренировочный поход	2 часа
12	Учебно-тренировочный поход	2 часа
13	Учебно-тренировочный поход	2 часа
Легкая атлетика (10 часов)		
14	Бег 100 метров на результат	2 часа
15	Бег на длинные дистанции 1000 м.	2 часа
16	Кросс на результат: девушки 2 км., юноши-3км	2 часа
17	Прыжки в длину с разбега	2 часа
18	Прыжки в длину с разбега на результат	2 часа
19	Общая физическая подготовка (ОФП) тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, прыжки на скакалке, поднимание туловища из положения лежа на спине, приседание на одной ноге (пистолет).	2 часа
Всего		38 часа
7 семестр		
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		
1	Общая физическая подготовка (ОФП) тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, прыжки на скакалке, поднимание туловища из положения лежа на спине, приседание на одной ноге (пистолет).	2 часа

	Легкая атлетика (14 часов)	
2	Бег на короткие дистанции 30 м., 100м.	2 часа
3	Бег 100 метров на результат	2 часа
4	Бег на длинные дистанции 1000 м.	2 часа
5	Кросс на результат: девушки 2 км., юноши-3км	2 часа
6	Прыжки в длину с разбега	2 часа
7	Прыжки в длину с разбега на результат	2 часа
8	Сдача контрольных норм	2 часа
	Туризм (6 часов)	
9	Учебно-тренировочный поход	6 часов
10	Общая физическая подготовка (ОФП) тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, прыжки на скакалке, поднимание туловища из положения лежа на спине, приседание на одной ноге (пистолет).	2 часа
	Всего	24 часа
8 семестр		
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		
1	Общая физическая подготовка (ОФП) тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, прыжки на скакалке, поднимание туловища из положения лежа на спине, приседание на одной ноге (пистолет).	2 часа
	Спортивные игры: волейбол (14 часов)	
2	Передачи мяча на оценку, подачи мяча	2 часа
3	Прием мяча над собой снизу, сверху	2 часа
4	Прием мяча над собой снизу, сверху, подача мяча на оценку	2 часа
5	Прием мяча снизу на оценку, учебная игра	2 часа
6	Прием мяча сверху на оценку, учебная игра	2 часа
7	Подача мяча на оценку	2 часа
8	Учебная игра	2 часа
	Туризм (6 часов)	
9	Учебно-тренировочный поход	6 часов
10	Дифференцированный зачет	2 часа
	Всего	24 часа
	ИТОГО	238 часов

Рецензия

на рабочую программу ОГСЭ.04 Физическая культура ОПОП по специальности СПО 31.02.01 Лечебное дело

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по данной специальности.

Содержание рабочей программы не вызывает замечаний и полностью соответствует требованиям, предъявляемым к такого рода материалам.

В программе определено место учебной дисциплины в структуре ОПОП; четко сформулированы цели и задачи данной учебной дисциплины. Все перечисленные в ней общие и профессиональные компетенции соответствуют ФГОС СПО по специальности; распределен общий объем времени на обязательную аудиторную учебную нагрузку обучающихся (практических занятий) и на их самостоятельную работу, что полностью соответствует учебному плану.

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура составлена таким образом, что формирует у обучающихся умение эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде, использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Программа составлена с учетом того, что в результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни, уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

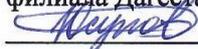
В рабочей программе отражены основные требования, предъявляемые к обучающимся, при изучении дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура. Указано, что необходимо знать, уметь при изучении каждого раздела, а также перечислены формы и методы контроля и оценки результатов обучения.

Содержание учебного материала соответствует требованиям к знаниям, умениям, навыкам по разделам и темам, а применяемые в программе понятия и термины - современному требованию образования.

Оформление и содержание рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура не вызывает замечаний. Данная рабочая программа может быть рекомендована к практическому применению.

Рецензент:

Юсупов Насиб Абдулмагомедович, кандидат педагогических наук, доцент, преподаватель
филиала Дагестанского государственного университета в городе Хасавюрте



(подпись)

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу ОГСЭ.04 Физическая культура
по специальности 31.02.01 Лечебное дело

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по данной специальности.

Рабочая программа включает следующие разделы: паспорт рабочей программы учебной дисциплины; структуру и содержание учебной дисциплины; условия реализации учебной дисциплины; контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело, локальным нормативным актом «Положение о рабочей программе учебной дисциплины и профессионального модуля ЧПОУ «Международный Открытый Колледж Современного Управления», учебным планом колледжа.

В паспорте рабочей программы указана область применения программы, место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.

Перечень умений, знаний, общих компетенций соответствует требованиям ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

Количество часов на освоение программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура соответствует учебному плану колледжа. Содержание учебного материала соответствует умениям и знаниям, перечисленным в паспорте рабочей программы.

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура составлена таким образом, что формирует у обучающихся умение эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде, использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Программа составлена с учетом того, что в результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни, уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Содержательное и почасовое распределение соответствуют специфике основных показателей оценки результатов обучения. Перечислены различные виды самостоятельной работы обучающихся сформулированные через деятельность.

В таблице 2.2. «Тематический план и содержание учебной дисциплины» все графы и строки заполнены, сумма по каждому столбцу равна максимальной нагрузке, уровень освоения учебного материала определен с учетом формируемых умений в процессе выполнения практических занятий.

Результаты обучения сформулированы однозначно для понимания и оценивания. Наименование знаний и умений совпадает с указанными в паспорте рабочей программы. Комплекс форм и методов контроля физических навыков и умений приобретает систему

достоверной оценки уровня освоения дисциплины и соответствует результатам обучения, в т.ч. общим компетенциям.

Оформление и содержание рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура не вызывает замечаний. Данная рабочая программа может быть рекомендована к практическому применению.

Рецензент:

Ахмедов Мурад Абидович, кандидат педагогических наук, доцент, преподаватель филиала Дагестанского государственного университета в городе Хасавюрте



(подпись)

ЧПОУ "МОКСУ", Бегеулова Марина Мухаммедовна, ДИРЕКТОР
11.12.2022 02:36 (MSK), Сертификат 019A917500B0AEFAA14B8F2D6901B241C5