

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

ОДОБРЕНО
На заседании Педагогического совета
ФЧПОУ «МОКСУ» в г. Нальчике
Протокол № 1
От «01» июня 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель филиала
ФЧПОУ «МОКСУ» в г.Нальчике
Таукенова А.И.
Приказ № 1 от «01» июня 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:
33.02.01 - Фармация,
базовой подготовки

на базе основного общего образования 2-4 курсы 3-8 семестры
на базе среднего общего образования 1-3 курс 1-6 семестры

г. Нальчик, 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 33.02.01 – «Фармация», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014 года № 502.

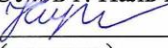
Разработчик:

Шаваев Зейтун Мухадинович, преподаватель ФЧПОУ «МОКСУ» в н. Нальчике



Рецензенты:

Кучмезов Абдулмуталиф Асхатович, преподаватель физической культуры ФЧПОУ «МОКСУ» в г. Нальчике.



(подпись)

Емузова Светлана Гузеровна, кандидат педагогических наук, доцент института педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования КБГУ им. Х.М. Бербекова



(подпись)

Содержание

1. Пояснительная записка.....	4
1.1. Общая характеристика учебной дисциплины	4
1.2. Место учебной дисциплины в учебном плане.....	4
1.3. Результаты освоение учебной дисциплины.....	4
2. Содержание учебной дисциплины.....	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
2.2. Тематический план и содержание дисциплины	6
3. Условия реализации программы дисциплины.....	31
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.....	32

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

1.1. Область применения программы.

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы и разработана в соответствии с ФГОС по специальности: 33.02.01 Фармация

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

1.3 Результаты освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

УМЕТЬ:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающихся должен

ЗНАТЬ:

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

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины у обучающихся формируются общие компетенции:

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 364 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 182 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 182 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

ВИД УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	364
Обязательная аудиторная учебная нагрузка(всего)	182
в том числе:	
лабораторные работы – не предусмотрено	
практические занятия	182
контрольные работы – не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	182
В том числе:	
- подготовка докладов, рефератов;	50
- составление словаря основных терминов и понятий;	20
- составление комплексов упражнений на развитие физических качеств (тестирование этих качеств)	20
- измерять индивидуальные показатели развития основных физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, сила);	20
- составление комплексов для формирования правильной осанки;	22
- составление комплексов упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами;	22
- ведение дневника по самоконтролю индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности.	20
промежуточная аттестация в форме	
Зачета	3 семестр
Зачета	4 семестр
Зачета	5 семестр
Зачета	6 семестр
Зачета	7 семестр
Дифференцированного зачета	8 семестр

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура/Адаптивная физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
на базе основного общего образования 2 курсы 3 семестр на базе среднего общего образования 1 курс 1 семестр		68	
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание практического занятия: 1. Физическая культура и спорт как социальные явления. 2. Сущность и ценность физической культуры. 3. Влияние занятий физическими упражнениями на повышение функционального уровня органов и систем. 4. Дисциплина «Физическая культура» в системе СПО. 5. Основы здорового образа и стиля жизни.	4	1
	Самостоятельная работа: Подготовка и написание реферативных сообщений: «История возникновения и формирования физической культуры», «Основы здорового образа жизни студентов»	4	
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Инструктаж по ТБ. Техника низкого старта.	Содержание практического занятия: 1. Специальные беговые упражнения 2. Бег по дистанции 70-80м. 3. Стартовый разгон. 4. Освоение техники низкого старта. 5. Соблюдение правил безопасности. 6. Развитие скорости. 7. Биохимические основы бега.	2	
	Самостоятельная работа: 1. Составление и выполнение комплексов беговых и прыжковых упражнений.	2	1

Тема 2.2. Бег со старта. Стартовый разгон.	Содержание практического занятия: 1. Разминочный бег-1 км. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Ускорение 30-60м. 4. Стартовый разгон. 5. Обще развивающие упражнения. 6. Развитие скоростно-силовых качеств. 7. Бег 60м на результат с низкого старта.	2	1
	Самостоятельная работа: 1.Совершенствование техники беговых упражнений 2.Составление комплекса физических упражнений для развития скоростных качеств	2	
Тема 2.3. Специальная физическая подготовка.	Содержание практического занятия: 1. Комплекс ОРУ. 2. Развитие скоростных качеств. 3. Повторный бег на дистанции 100м. 4. Упражнение на месте. 5. Повторный бег 100-200м. 6. Специальные беговые упражнения. 7. Общая физическая подготовка.	2	1
	Самостоятельная работа: 1. Выполнение комплексов для развития скоростных силовых качеств 2. Составление и выполнение комплексов ОФП	2	
Тема 2.4. Контроль техники выполнения бега со старта.	Содержание практического занятия: 1. Разминочный бег 1,1-5км. 2. Комплекс ОРУ. 3. Освоение техники низкого старта. 4. Контроль техники бега со старта. 5. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	1
	Самостоятельная работа: 1. Выполнение комплекса упражнения на развитие скоростной выносливости. 2. Заполнение личного дневника самоконтроля.	2	
Тема 2.5. Эстафета на развитие скоростно-силовых	Содержание практического занятия: 1. Равномерный бег. 2. Комплекс ОРУ.	2	1

качеств.	<ul style="list-style-type: none"> 3. Специальные беговые упражнения. 4. Ускорение 30м-60м. 5. Контрольный бег. 6. Эстафета. 		
	<p>Самостоятельная работа: Применение техники бега на средние дистанции в организации активного отдыха.</p>	2	
Тема 2.6. Специальные беговые упражнения.	<p>Содержание практического занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Бег в равномерном темпе. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Контроль ЧСС за 10 сек. 4. Развитие скоростных качеств. 	2	1
	<p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценке уровня физической подготовленности. 2. Выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений. 	2	
Тема 2.7. Контроль уровня физической подготовленности.	<p>Содержание практического занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Бег в равномерном темпе. 2. Комплекс ОРУ. 3. Повторный бег по прямой 60м-100м. 4. Повторный бег по виражу 30м-60м. 5. Контрольный бег 100м. 	2	1
	<p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплексов на развитие скоростно-силовых качеств. 2. Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике. 	2	
Тема 2.8. Кроссовый бег по пересеченной местности.	<p>Содержание практического занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Бег в равномерном темпе. 2. Комплекс ОРУ 3. Повторный бег по пересеченной местности 600м-800м 	2	2
	<p>Самостоятельная работа: Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике.</p>	2	
Тема 2.9. Прыжок с места толчком двумя ногами.	<p>Содержание практического занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Бег в равномерном темпе. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Контроль ЧСС за 10 сек. 	2	1

	<ul style="list-style-type: none"> 4. Развитие скоростных качеств. 5. Техника выполнения прыжка с места толчком двумя ногами. 		
	<p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценки уровня физической подготовленности. 2. Выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений. 	2	
Тема 2.10. Челночный бег.	<p>Содержание практического занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Бег в равномерном темпе. 2. Специальные беговые упражнение. 3. Контроль ЧСС за 10 сек. 4. Развитие скоростных качеств. 5. Техника челночного бега. 	2	1
	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>Составление и выполнение комплексов беговых и прыжковых упражнений.</p>	2	
Тема 2.11. Самоконтроль на занятиях по л/а	<p>Содержание практического занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Специальные беговые упражнения 2. Бег по дистанции 70-80м. 3. Стартовый разгон. 4. Освоение техники низкого старта. 5. Соблюдение правил безопасности. 6. Развитие скорости. 7. Биохимические основы бега. 8. Измерение ЧСС 	2	1
	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>Составление и выполнение комплексов беговых и прыжковых упражнений.</p>	2	
Тема 2.12. Контрольный бег.	<p>Содержание практического занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Бег в равномерном темпе. 2. Комплекс ОРУ. 3. Повторный бег по прямой 60м-100м. 4. Повторный бег по виражу 30м-60м. 5. Контрольный бег 100м. 	2	1
	<p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплексов на развитие скоростно-силовых качеств. 2. Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике. 	2	
Тема 2.13. Повторный	<p>Содержание практического занятия:</p>	2	1

бег.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминочный бег-1 км. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Ускорение 30-60м. 4. Стартовый разгон. 5. Обще развивающие упражнение. 6. Развитие скоростно-силовых качеств. 7. Повторный бег 100-150м. 		
	Самостоятельная работа: 1.Совершенствование техники беговых упражнений 2.Составление комплекса физических упражнений для развития скоростных качеств	2	
Тема 2.14. Бег на выносливость с переменной скоростью.	Содержание практического занятия: <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминочный бег 1,1-5 км. 2. Комплекс ОРУ. 3. Контроль техники бега. 4. Развитие выносливости качеств. 5. Бег с переменной скоростью и на отрезках 500-600м 	2	1
	Самостоятельная работа: <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплекса упражнения на развитие скоростной выносливости. 2. Заполнение личного дневника самоконтроля. 	2	
Тема 2.15. Зачётное занятие.	Содержание практического занятия: <ol style="list-style-type: none"> 1. Специальные беговые упражнения 2. Бег по дистанции 70-80м. 3. Стартовый разгон. 4. Освоение техники низкого старта. 5. Соблюдение правил безопасности. 6. Контроль нормативов. 7. Биохимические основы бега. 8. Измерение ЧСС 	2	1
	Самостоятельная работа: <ol style="list-style-type: none"> 1. Учебно-тренировочные занятия по л/а 2. Заполнение личного дневника контроля 	2	
на базе основного общего образования 2 курсы 4 семестр		72	
на базе среднего общего образования 1 курс 2 семестр			
Раздел 3 Гимнастика			

Тема 3.1. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ.	Содержание практического занятия: 1. Правила техники безопасности на занятиях гимнастики. 2. Правила страховки во время выполнения упражнений. 3. Комплекс обще развивающих упражнений. 4. Формирование правильной осанки. 5. Строевые приемы. 6. Выполнение команд: «Полшага!» 7. Развитие гибкости.	4	1
	Самостоятельная работа: Написание реферата: «Место гимнастики в системе физического воспитания и ее значение для человека»	4	
Тема 3.2. Построение и перестроение.	Содержание практического занятия: 1. Инструктаж по техники безопасности. 2. Комплекс ОРУ в движении. 3. Упражнения для формирования правильной осанки. 4. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. 5. Освоение техники строевых упражнений. 6. Стойки, приседы, выпады, упоры. 7. Развитие скоростно-силовых качеств.	4	
	Самостоятельная работа: Выполнение комплексов упражнений оздоровительной гимнастики.	4	
Тема 3.3. Акробатические упражнения.	Содержание практического занятия: 1. Упражнения в ходьбе и беге. 2. Комплекс ОРУ. 3. Освоение комбинации акробатических упражнений. 4. Демонстрация строевых приёмов. 5. Развитие силовых способностей. 6. Соблюдение правил техники безопасности.	4	
	Самостоятельная работа: Составление выполнение комбинаций акробатических упражнений.	4	
Тема 3.4. Группировка, перекаты, кувырки.	Содержание практического занятия: 1. Упражнения в ходьбе и беге. 2. Комплекс ОРУ в движении. 3. Разучивание новых упражнений.	3	

	<ul style="list-style-type: none"> 4. Освоение техники перекатов, кувырков, группировок. 5. Освоение техники стойки на лопатках, стойки на руках. 6. Развитие равновесия. 		
	<p>Самостоятельная работа: Составление комплексов упражнений, направленных на совершенствование техники, выполнение видов физической подготовки.</p>	3	
Тема 3.5. Приёмы страховки и самостраховки.	<p>Содержание практического занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Инструктаж по техники безопасности. 2. Комплекс ОРУ в движении. 3. Упражнения для формирования правильной осанки. 4. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. 5. Строевые упражнения. 6. Стойки, приседы, выпады, упоры. 7. Развитие скоростно-силовых качеств. 	3	
	<p>Самостоятельная работа: Выполнение комплексов упражнений оздоровительной гимнастики.</p>	3	
Тема 3.6. Контроль техники акробатических комбинаций.	<p>Содержание практического занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Упражнения в ходьбе и беге. 2. Комплекс ОРУ. 3. Освоение техники кувырка вперед вдвоем держась за голени. 4. Демонстрация техники акробатической комбинации. 5. Развитие силовых способностей. 6. Дыхательная гимнастика. 	3	
	<p>Самостоятельная работа: Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминутки.</p>	3	
Раздел 4. Лёгкая атлетика			
Тема 4.1. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ.	<p>Содержание практического занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс ОРУ. 3. Комплекс специальных беговых упражнений. 4. Бег по пересечённой местности. 5. Развитие скоростной выносливости. 	3	
	<p>Самостоятельная работа: Подготовка и написание реферата: «Особенности организации занятий по лёгкой</p>	3	

	атлетике»		
Тема 4.2. Скоростно-силовые способности.	Содержание практического занятия: 1. Медленный бег 1-1,5км. 2. Комплекс ОРУ в движении. 3. Ускорение 30м-60м. 4. Комплекс СБУ. 5. ОФП. 6. Развитие скорости.	3	
	Самостоятельная работа: Составление и выполнение комплекса по общей физической подготовке.	3	
Тема 4.3. Контроль нормативов.	Содержание практического занятия: 1. Медленный бег 1-1,5км. 2. Низкий старт 30м-60м. 3. Бег по дистанции. 4. Биохимические основы бега. 5. Бег на результат 100м. 6. Развитие скорости.	3	
	Самостоятельная работа: Ведение личного дневника самоконтроля.	3	
Тема 4.4. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Содержание практического занятия: 1. Медленный бег 1-1,5км. 2. Комплекс ОРУ. 3. Освоение техники прыжка в длину способом «согнув ноги». 4. Прыжковые упражнения. 5. Правила соревнования по прыжкам в длину. 6. Развитие скоростно-силовых качеств. 7. Соблюдение техники безопасности.	2	
	Самостоятельная работа: Составление и выполнение комплексов физических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	3	
Тема 4.5. Эстафетный бег.	Содержание практического занятия: 1. Медленный бег 1-1,5км. 2. Комплекс ОРУ. 3. Контролирование физической нагрузки по ЧСС.	2	

	<ul style="list-style-type: none"> 4. Соблюдение правил безопасности. 5. Освоение техники эстафетного бега. 6. Передача эстафетной палочки. 7. Развитие скоростной выносливости. 		
	<p>Самостоятельная работа: Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетики.</p>	3	
Тема 4.6. Зачётное занятие	<p>Содержание практического занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Равномерный бег. 2. Комплекс ОРУ. 3. Ускорение 30м-60м. 4. Техника специальных беговых упражнений. 5. Контрольный бег 100м,1000м,2000м 	2	
<p>на базе основного общего образования 3 курсы 5 семестр на базе среднего общего образования 2 курс 3 семестр</p>		40	
Раздел 5 Легкая атлетика			
Тема 5.1. Инструктаж по ТБ. Бег со старта.	<p>Содержание практического занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Специальные беговые упражнения 2. Бег по дистанции 70-80м. 3. Стартовый разгон. 4. Освоение техники низкого старта. 5. Соблюдение правил безопасности. 6. Развитие скорости. 7. Биохимические основы бега. 	2	
	<p>Самостоятельная работа: 1. Составление и выполнение комплексов беговых и прыжковых упражнений.</p>	2	2
Тема 5.2. Прыжок в длину с разбега.	<p>Содержание практического занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Разминочный бег-1 км. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Ускорение 30-60м. 4. Техника прыжка в длину с разбега. 5. Обще развивающие упражнения. 6. Развитие скоростно-силовых качеств. 	2	
	<p>Самостоятельная работа:</p>	2	

	1.Совершенствование техники беговых упражнений 2.Составление комплекса физических упражнений для развития скоростных качеств		
Тема 5.3. Бег по пересеченной местности.	Содержание практического занятия: 1. Разминочный бег 1,1-5км. 2. Комплекс ОРУ. 3. Освоение техники прыжка в длину с разбега. 4. Повторный бег на отрезках 600-800м. 5. Развитие выносливости.	2	
	Самостоятельная работа: 1. Выполнение комплекса упражнения на развитие скоростной выносливости. 2. Заполнение личного дневника самоконтроля.	2	
Тема 5.4. Прыжок с места толчком двумя ногами.	Содержание практического занятия: 1. Равномерный бег. 2. Комплекс ОРУ. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Ускорение 30м-60м. 5. Техника прыжка с места толчком двумя ногами. 6. Подвижные игры.	2	
	Самостоятельная работа: Применение техники бега на средние дистанции в организации активного отдыха.	2	
Тема 5.5. Контроль уровня физической подготовленности.	Содержание практического занятия: 1. Кроссовый бег. 2. Развитие выносливости. 3. Комплекс ОРУ. 4. Повторный бег 400м-600м. 5. Контрольный бег.	2	
	Самостоятельная работа: 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценке уровня физической подготовленности. 2. Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки	2	
Тема 5.6. Челночный бег.	Содержание практического занятия: 1. Бег в равномерном темпе. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Контроль ЧСС за 10 сек. 4. Техника челночного бега.	2	

	5. Развитие скоростных качеств.		
	Самостоятельная работа: 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценки уровня физической подготовленности. 2. Выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений.	2	
Тема 5.7. Контрольный бег на короткие дистанции.	Содержание практического занятия: 1. Бег в равномерном темпе. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Контроль ЧСС за 10 сек. 4. Контрольный бег. 5. Развитие скоростных качеств.	2	
	Самостоятельная работа: 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценки уровня физической подготовленности. 2. Выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений.	2	
Тема 5.8. Эстафетный бег.	Содержание практического занятия: 6. Бег в равномерном темпе. 7. Специальные беговые упражнения. 8. Контроль ЧСС за 10 сек. 9. Техника эстафетного бега. 10. Развитие скоростных качеств.	1	
	Самостоятельная работа: 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценки уровня физической подготовленности. 2. Выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений.	2	
Тема 5.9. Самоконтроль на занятиях по легкой атлетике.	Содержание практического занятия: 1. Равномерный бег. 2. Комплекс ОРУ. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Ускорение 30м-60м. 5. Самоконтроль ЧСС 6. Подвижные игры.	1	
	Самостоятельная работа: Применение техники бега на средние дистанции в организации активного отдыха.	1	

Тема 5.10. Совершенствование техники специальных беговых упражнений.	Содержание практического занятия: 1. Равномерный бег. 2. Комплекс ОРУ. 3. Ускорение 30м-60м. 4. Техника специальных беговых упражнений. 5. Подвижные игры.	1	
	Самостоятельная работа: Выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений.	1	
Тема 5.11. Контроль техники прыжка в длину с разбега.	Содержание практического занятия: 1. Разминочный бег-1 км. 2. Обще развивающие упражнение. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Ускорение 30-60м. 5. Контроль техники прыжка в длину с разбега. 6. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
	Самостоятельная работа: 1.Совершенствование техники беговых упражнений 2.Составление комплекса физических упражнений для развития скоростных качеств	1	
Тема 5.12 Контроль нормативов	Содержание практического занятия: 1. Разминочный бег-1 км. 2. Обще развивающие упражнение. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Ускорение 30-60м. 5. Развитие скоростно-силовых качеств. 6. Контроль нормативов.	1	
	Самостоятельная работа: 1.Совершенствование техники беговых упражнений 2.Составление комплекса физических упражнений для развития скоростных качеств	1	
Тема 5.13. Зачетное занятие	Содержание практического занятия: 1. Равномерный бег. 2. Комплекс ОРУ. 3. Ускорение 30м-60м. 4. Техника специальных беговых упражнений. 5. Контрольный бег 100м,1000м,2000м	1	

на базе основного общего образования 3 курсы 6 семестр на базе среднего общего образования 2 курс 4 семестр		72	
Раздел 6. Легкая атлетика			
Тема 6.1. Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения.	Содержание практического занятия: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс ОРУ. 3. Комплекс специальных беговых упражнений. 4. Бег по пересечённой местности. 5. Развитие скоростной выносливости.	3	
	Самостоятельная работа: Подготовка и написание реферата: «Особенности организации занятий по лёгкой атлетике»	3	
Тема 6.2. Развитие скорости	Содержание практического занятия: 1. Медленный бег 1-1,5км. 2. Комплекс ОРУ в движении. 3. Ускорение 30м-60м. 4. Комплекс СБУ. 5. ОФП. 6. Развитие скорости.	3	
	Самостоятельная работа: Составление и выполнение комплекса по общей физической подготовке.	3	
Тема 6.3. Контрольный бег.	Содержание практического занятия: 1. Медленный бег 1-1,5км. 2. Комплекс ОРУ. 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 4. Соблюдение техники безопасности. 5. Контрольный бег	3	
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса дыхательной гимнастики	3	
Тема 6.4. Эстафетный бег.	Содержание практического занятия: 8. Медленный бег 1-1,5км. 9. Комплекс ОРУ. 10. Контролирование физической нагрузки по ЧСС. 11. Соблюдение правил безопасности.	3	

	12. Освоение техники эстафетного бега. 13. Передача эстафетной палочки. 14. Развитие скоростной выносливости.		
	Самостоятельная работа: Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике.	3	
Тема 6.5. Самоконтроль на занятиях по легкой атлетике	Содержание практического занятия: 1. Медленный бег 1-1,5км. 2. Комплекс ОРУ в движении. 3. Комплекс СБУ. 4. Освоение техники бега на средние и длинные дистанции. 5. Развитие выносливости.	2	
	Самостоятельная работа: 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценке уровня физической подготовленности.	3	
Тема 6.6. Челночный бег	Содержание практического занятия: 1. Медленный бег 1-1,5км. 2. Комплекс ОРУ в движении. 3. Комплекс СБУ. 4. Освоение техники челночного бега. 5. Развитие выносливости.	2	
	Самостоятельная работа: 1. Сообщение на тему: «Предупреждение травм и обморожений».	3	
Раздел 7. Легкая атлетика			
Тема 7.1. Инструктаж по ТБ. Техника низкого старта.	Содержание практического занятия: 1. Специальные беговые упражнения 2. Бег по дистанции 70-80м. 3. Стартовый разгон. 4. Освоение техники низкого старта. 5. Соблюдение правил безопасности. 6. Развитие скорости. 7. Биохимические основы бега.	2	
	Самостоятельная работа: 2. Составление и выполнение комплексов беговых и прыжковых упражнений.	2	1

Тема 7.2. Бег со старта. Стартовый разгон.	Содержание практического занятия: 1. Разминочный бег-1 км. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Ускорение 30-60м. 4. Стартовый разгон. 5. Обще развивающие упражнения. 6. Развитие скоростно-силовых качеств. 7. Бег 60м на результат с низкого старта.	2	1
	Самостоятельная работа: 1.Совершенствование техники беговых упражнений 2.Составление комплекса физических упражнений для развития скоростных качеств	2	1
Тема 7.3. Специальная физическая подготовка.	Содержание практического занятия: 1. Комплекс ОРУ. 2. Развитие скоростных качеств. 3. Повторный бег на дистанции 100м. 4. Упражнение на месте. 5. Повторный бег 100-200м. 6. Специальные беговые упражнения. 7. Общая физическая подготовка.	2	1
	Самостоятельная работа: 1. Выполнение комплексов для развития скоростных силовых качеств. 2. Составление и выполнение комплексов ОФП	2	
Тема 7.4. Контроль техники выполнения бега со старта.	Содержание практического занятия: 1. Разминочный бег 1,1-5км. 2. Комплекс ОРУ. 3. Освоение техники низкого старта. 4. Контроль техники бега со старта. 5. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	1
	Самостоятельная работа: 1. Выполнение комплекса упражнения на развитие скоростной выносливости. 2. Заполнение личного дневника самоконтроля.	2	1
Тема 7.5. Эстафета на развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание практического занятия: 1. Равномерный бег. 2. Комплекс ОРУ. 3. Специальные беговые упражнения.	2	

	<ul style="list-style-type: none"> 4. Ускорение 30м-60м. 5. Контрольный бег. 6. Эстафета. 		
	<p>Самостоятельная работа: Применение техники бега на средние дистанции в организации активного отдыха.</p>	2	1
Тема 7.6. Контроль уровня физической подготовленности.	<p>Содержание практического занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Бег в равномерном темпе. 2. Комплекс ОРУ. 3. Повторный бег по прямой 60м-100м. 4. Повторный бег по виражу 30м-60м. 5. Контрольный бег 100м. 	2	1
	<p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплексов на развитие скоростно-силовых качеств. 2. Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике. 	2	1
Тема 7.7. Кроссовый бег по пересеченной местности.	<p>Содержание практического занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Бег в равномерном темпе. 2. Комплекс ОРУ 3. Повторный бег по пересеченной местности 600м-800м 	2	2
	<p>Самостоятельная работа: Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике.</p>	2	
Тема 7.8. Прыжок с места толчком двумя ногами.	<p>Содержание практического занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Бег в равномерном темпе. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Контроль ЧСС за 10 сек. 4. Развитие скоростных качеств. 5. Техника выполнения прыжка с места толчком двумя ногами. 	2	
	<p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценки уровня физической подготовленности. 2. Выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений. 	2	1
Тема 7.9. Челночный бег.	<p>Содержание практического занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Бег в равномерном темпе. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Контроль ЧСС за 10 сек. 4. Развитие скоростных качеств. 	2	

	5. Техника челночного бега.		
	Самостоятельная работа: Составление и выполнение комплексов беговых и прыжковых упражнений.	2	
Тема 7.10. Зачётное занятие	Содержание практического занятия: 1. Бег в равномерном темпе. 2. Комплекс ОРУ. 3. Повторный бег по прямой 60м-100м. 4. Повторный бег по виражу 30м-60м. 5. Контрольный бег 100м.	2	
на базе основного общего образования 4 курсы 7 семестр на базе среднего общего образования 3 курс 5 семестр		64	
Раздел 8. Легкая атлетика			
Тема 8.1. Обучение технике низкого старта. Инструктаж по ТБ.	Содержание практического занятия: 1. Особенности организации занятий по легкой атлетике. Инструктаж по технике безопасности. 2. Развитие скоростных качеств. 3. Обще развивающие упражнения. 4. Специальные беговые упражнения. 5. Повторный бег (30м-60м) 6. Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон	2	
	Самостоятельная работа: Подготовка реферативных сообщений: «Техника безопасности на занятиях физической культуры», «Место легкой атлетики в системе физического воспитания»	4	
Тема 8.2. Специальные беговые упражнения.	Содержание практического занятия: 1. Разминочный бег-1 км. 2. Обще развивающие упражнения. 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 4. Бег 60м на результат. 5. Эстафета.	3	

	Самостоятельная работа: 1. Совершенствование техники беговых упражнений. 2. Составление комплекса физических упражнений для развития скоростных качеств	4	
Тема 8.3. Развитие скоростных качеств.	Содержание практического занятия: 1. Комплекс ОРУ. 2. Развитие скоростных качеств. 3. Повторный бег на дистанции 100м. 4. Специальные беговые упражнения. 5. Общая физическая подготовка.	3	
	Самостоятельная работа: 1. Выполнение комплексов для развития скоростных силовых качеств 2. Составление и выполнение комплексов ОФП	3	
Тема 8.4. Низкий старт.	Содержание практического занятия: 1. Разминочный бег 1,1-5км. 2. Комплекс ОРУ. 3. Бег на 60м на технику. 4. Развитие скоростных качеств. 5. Челночный бег.	3	
	Самостоятельная работа: 1. Выполнение комплекса упражнения на развитие скоростной выносливости. 2. Заполнение личного дневника самоконтроля.	3	
Тема 8.5. Контрольный бег.	Содержание практического занятия: 1. Равномерный бег. 2. Комплекс ОРУ. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Ускорение 30м-60м. 5. Контрольный бег. 6. Подвижные игры.	3	
	Самостоятельная работа: Применение техники бега на средние дистанции в организации активного отдыха.	3	

Тема 8.6. Кроссовый бег.	Содержание практического занятия: 1. Кроссовый бег. 2. Развитие выносливости. 3. Комплекс ОРУ. 4. Повторный бег 400м-600м.	3	
	Самостоятельная работа: 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценки уровня физической под готовности. 2. Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки	3	
Тема 8.7. Развитие специальной выносливости.	Содержание практического занятия: 1. Разминочный бег. 2. Специальные беговые упражнение. 3. Развитие выносливости. 4. Эстафета.	3	
	Самостоятельная работа: 1. Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике. 2. Выполнение комплексов для развития специальной выносливости.	3	
Тема 8.8. Общая физическая подготовка.	Содержание практического занятия: 1. Бег в равномерном темпе. 2. Комплекс ОРУ. 3. Специальные беговые упражнение. 4. Развитие выносливости. 5. Комплекс ОФП. 6. Подвижные игры.	3	
	Самостоятельная работа: 1. Выполнение комплексов силовых упражнений для мышц ног. 2. Ведение личного дневника самоконтроля.	3	

Тема 8.9. Эстафетный бег.	Содержание практического занятия: 1. Бег в равномерном темпе. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Контроль ЧСС за 10 сек. 4. Эстафетный бег. 5. Развитие скоростных качеств.	3	
	Самостоятельная работа: 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценке уровня физической подготовленности. 2. Выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений.	3	
Тема 8.10. Техника передачи эстафетной палочки.	Содержание практического занятия: 1. Бег в равномерном темпе. 2. Комплекс ОРУ. 3. Повторный бег по прямой 60м-100м. 4. Повторный бег по виражу 30м-60м. 5. Контрольный бег 100м. 6. Передача эстафетной палочки.	3	
	Самостоятельная работа: 1. Выполнение комплексов на развитие скоростно-силовых качеств. 2. Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике.	3	
Тема 8.11. Зачётное занятие	Содержание практического занятия: 1. Равномерный бег. 2. Комплекс ОРУ. 3. Ускорение 30м-60м. 4. Техника специальных беговых упражнений. 5. Контрольный бег 100м,1000м,2000м	3	
на базе основного общего образования 4 курсы 8 семестр на базе среднего общего образования 3 курс 6 семестр		64	
Раздел 9			

Тема 9.1. Инструктаж по ТБ. Техника низкого старта.	Содержание практического занятия: 8. Специальные беговые упражнения 9. Бег по дистанции 70-80м. 10. Стартовый разгон. 11. Освоение техники низкого старта. 12. Соблюдение правил безопасности. 13. Развитие скорости. 14. Биохимические основы бега.	2	
	Самостоятельная работа: 3. Составление и выполнение комплексов беговых и прыжковых упражнений.	2	
Тема 9.2. Бег со старта. Стартовый разгон.	Содержание практического занятия: 8. Разминочный бег-1 км. 9. Специальные беговые упражнения. 10. Ускорение 30-60м. 11. Стартовый разгон. 12. Обще развивающие упражнение. 13. Развитие скоростно-силовых качеств. 14. Бег 60м на результат с низкого старта.	1	
	Самостоятельная работа: 1.Совершенствование техники беговых упражнений 2.Составление комплекса физических упражнений для развития скоростных качеств	2	
Тема 9.3. Специальная физическая подготовка.	Содержание практического занятия: 8. Комплекс ОРУ. 9. Развитие скоростных качеств. 10. Повторный бег на дистанции 100м. 11. Упражнение на месте. 12. Повторный бег 100-200м. 13. Специальные беговые упражнения. 14. Общая физическая подготовка.	1	
	Самостоятельная работа: 3. Выполнение комплексов для развития скоростных силовых качеств 4. Составление и выполнение комплексов ОФП	1	

Тема 9.4. Контроль техники выполнения бега со старта.	Содержание практического занятия: 6. Разминочный бег 1,1-5км. 7. Комплекс ОРУ. 8. Освоение техники низкого старта. 9. Контроль техники бега со старта. 10. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
	Самостоятельная работа: 3. Выполнение комплекса упражнения на развитие скоростной выносливости. 4. Заполнение личного дневника самоконтроля.	1	
Тема 9.5. Эстафета на развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание практического занятия: 7. Равномерный бег. 8. Комплекс ОРУ. 9. Специальные беговые упражнения. 10. Ускорение 30м-60м. 11. Контрольный бег. 12. Эстафета.	1	
	Самостоятельная работа: Применение техники бега на средние дистанции в организации активного отдыха.	1	
Тема 9.6. Специальные беговые упражнения.	Содержание практического занятия: 5. Бег в равномерном темпе. 6. Специальные беговые упражнения. 7. Контроль ЧСС за 10 сек. 8. Развитие скоростных качеств.	1	
	Самостоятельная работа: 3. Заполнение дневника самоконтроля по оценке уровня физической подготовленности. 4. Выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений.	1	

Тема 9.7. Контроль уровня физической подготовленности.	Содержание практического занятия: 6. Бег в равномерном темпе. 7. Комплекс ОРУ. 8. Повторный бег по прямой 60м-100м. 9. Повторный бег по виражу 30м-60м. 10. Контрольный бег 100м.	1	
	Самостоятельная работа: 3. Выполнение комплексов на развитие скоростно-силовых качеств. 4. Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике.	1	
Тема 9.8. Кроссовый бег по пересеченной местности.	Содержание практического занятия: 4. Бег в равномерном темпе. 5. Комплекс ОРУ 6. Повторный бег по пересеченной местности 600м-800м	1	
	Самостоятельная работа: Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике.	1	
Тема 9.9. Прыжок с места толчком двумя ногами.	Содержание практического занятия: 6. Бег в равномерном темпе. 7. Специальные беговые упражнения. 8. Контроль ЧСС за 10 сек. 9. Развитие скоростных качеств. 10. Техника выполнения прыжка с места толчком двумя ногами.	1	
	Самостоятельная работа: 3. Заполнение дневника самоконтроля по оценке уровня физической подготовленности. 4. Выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений.	1	
Тема 9.10. Челночный бег.	Содержание практического занятия: 6. Бег в равномерном темпе. 7. Специальные беговые упражнения. 8. Контроль ЧСС за 10 сек. 9. Развитие скоростных качеств. 10. Техника челночного бега.	1	

	Самостоятельная работа: Составление и выполнение комплексов беговых и прыжковых упражнений.	1	
Тема 9.11. Самоконтроль на занятиях по легкой атлетике	Содержание практического занятия: 9. Специальные беговые упражнения 10. Бег по дистанции 70-80м. 11. Стартовый разгон. 12. Освоение техники низкого старта. 13. Соблюдение правил безопасности. 14. Развитие скорости. 15. Биохимические основы бега. 16. Измерение ЧСС	1	
	Самостоятельная работа: Составление и выполнение комплексов беговых и прыжковых упражнений.	1	
Тема 9.12. Контрольный бег.	Содержание практического занятия: 6. Бег в равномерном темпе. 7. Комплекс ОРУ. 8. Повторный бег по прямой 60м-100м. 9. Повторный бег по виражу 30м-60м. 10. Контрольный бег 100м.	1	
	Самостоятельная работа: 3. Выполнение комплексов на развитие скоростно-силовых качеств. 4. Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике.	1	
Тема 9.13. Повторный бег.	Содержание практического занятия: 8. Разминочный бег-1 км. 9. Специальные беговые упражнения. 10. Ускорение 30-60м. 11. Стартовый разгон. 12. Обще развивающие упражнения. 13. Развитие скоростно-силовых качеств. 14. Повторный бег 100-150м.	1	
	Самостоятельная работа: 1.Совершенствование техники беговых упражнений 2.Составление комплекса физических упражнений для развития скоростных качеств	1	

Тема 9.14. Бег на выносливость с переменной скоростью.	Содержание практического занятия: 6. Разминочный бег 1,1-5км. 7. Комплекс ОРУ. 8. Контроль техники бега. 9. Развитие выносливости качеств. 10. Бег с переменной скоростью и на отрезках 500-600м	1	
	Самостоятельная работа: 3. Выполнение комплекса упражнения на развитие скоростной выносливости. 4. Заполнение личного дневника самоконтроля.	1	
Тема 9.15. Зачётное занятие.	Содержание практического занятия: 9. Специальные беговые упражнения 10. Бег по дистанции 70-80м. 11. Стартовый разгон. 12. Освоение техники низкого старта. 13. Соблюдение правил безопасности. 14. Контроль нормативов. 15. Биохимические основы бега. 16. Измерение ЧСС	1	
	Аудиторная нагрузка:	174	
	Самостоятельная работа:	174	
	Всего часов:	348	

3. Условия реализации учебной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует спортивное оборудование:

Оборудование для силовых упражнений, секундомеры, эстафетная палочка, скакалки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М., 2017.

2. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М., 2017.

3. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М., 2017.

4. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016

5. Епифанов В.А., Епифанов А.В. Медико-социальная реабилитация пациентов с различной патологией - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2017.

Интернет-ресурсы

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

3. Сайт ЭБС «Консультант Студента» www/medcollegelib.ru

4. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

5. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

6. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

7. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоение умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Формы контроля обучения</p> <ul style="list-style-type: none"> - практические задания по работе с информацией; - дополнение задания проблемного характера; - ведение календаря самонаблюдения. <p><i>Оценка</i> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, а иногда и ликвидации заболеваний достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой подготовкой проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p>Легкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>Бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения соревнований по спортивным играм по упрощенным правилам.</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Аэробика (девушки)</p>

	<p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия.</p> <p>Кроссовая подготовка Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учета времени.</p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупненной группе специальностей / профессий.</p> <p>Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p>
--	---

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	<ul style="list-style-type: none"> - понимание сущности и социальной значимости будущей профессии, - проявление интереса к будущей профессии, - ответственность за качество своей работы 	<ul style="list-style-type: none"> - написание доклада - оценка выполнения практических заданий - наблюдение за деятельностью обучающегося при выполнении комплекса упражнения по укреплению опорно-двигательного аппарата, дыхательных упражнений и гимнастики для глаз. ЛФК при различных заболеваниях.
ОК3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за неё ответственность	<ul style="list-style-type: none"> - уметь оценивать риски в нестандартных ситуациях - уметь принимать решения в нестандартных ситуациях 	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдение - оценка решения профессиональных задач с позиции педагогики и возрастной психологии - знания в объеме, позволяющем принимать адекватные решения в нестандартных.
ОК6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	<ul style="list-style-type: none"> - умеет работать в коллективе - умеет работать в команде - умеет взаимодействовать с руководством 	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдение и экспертная оценка взаимодействия и взаимоотношений в процессе выполнения работы на практических

	- умеет взаимодействовать с социальными партнерами	занятиях - анкетирование - деловые игры - ролевые игры
ОК13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- уметь вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- анкетирование - интервьюирование - тестирование - участие, спортивных массовых мероприятиях разного уровня, проведение мероприятия «День здоровья»

Рецензия

на рабочую программу ОГСЭ.04 Физическая культура ОПОП по специальности СПО 33.02.01 Фармация

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:

Кучмезов Абдулмуталиф Асхатович, преподаватель физической культуры ФЧПОУ «МОКСУ» в г. Нальчике.



РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу ОГСЭ.04 Физическая культура
по специальности 33.02.01 Фармация

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 33.02.01 Фармация, 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 33.02.01 Фармация.

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:

Емузова Светлана Гузеровна, кандидат педагогических наук, доцент института педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования КБГУ

им. Х.М. Бербекова

