

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Махачева Ханна Гаджиевна
Должность: Директор
Дата подписания: 11.03.2025 14:17:50
Уникальный программный ключ:
371b5d585809df37735ad5b1a085a874b2f3b2

Министерство Здравоохранения Республики Дагестан

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Дагестан «Дагестанский базовый медицинский колледж им. Р.П.Аскерханова» (ГБПОУ РД «ДБМК»)

УТВЕРЖДЕНА
Методическим советом
протокол от 31.08.2024 N 1

РАССМОТРЕНА
Цикловой методической
комиссией преподавателей
общественных
и общеобразовательных
дисциплин N2
протокол от 31.08.2024 N 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
социально-гуманитарной дисциплины
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:
31.02.03. Лабораторная диагностика

Квалификация:
медицинский лабораторный техник

МАХАЧКАЛА 2024

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе:

-Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности:

31.02.03 Лабораторная диагностика утвержденного приказом Минпросвещения России от 04.07.2022 №525 (Зарегистрировано в Минюсте России 29.08.2022 N69453)

- Положения о порядке разработки, утверждения и актуализации образовательных программ среднего профессионального образования в ГБПОУ РД «ДБМК»;
- Положения о рабочей программе дисциплины (модуля) ГБПОУ РД «ДБМК»
- учебного плана по специальности Лабораторная диагностика.

Организация-разработчик:

- ГБПОУ РД «ДБМК»

Разработчики:

Ибрагимов И.Г.-председатель ЦМК общественных и образовательных дисциплин №2, к.и.н.доцент, преподаватель первой квалификационной категории ГБПОУ РД «ДБМК». Колганова О.Н.-преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ РД «ДБМК».

СОДЕРЖАНИЕ

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.	3
1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.....	3
1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины	3
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	4
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины	5
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15
3.1 Материально-техническое обеспечение.....	15
3.2 Информационное обеспечение обучения.....	16
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..	17

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 Физическая культура

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура, принадлежит социально – гуманитарному циклу СГ. 00, в соответствии ФГОС СПО по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Освоение дисциплины должно способствовать формированию общих компетенций:

- ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
- ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
- ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
- ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Коды ОК	Умения	Знания
ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8.	-Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей; -Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; -Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	-Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -Основы здорового образа жизни; -Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); -Средства профилактики перенапряжения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Общая трудоемкость	88
Учебная нагрузка обучающегося	
в том числе:	
Практические занятия	80
Самостоятельная работа	8
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

Наименование инвентаря.

Волейбольные мячи	Скакалки, Обручи	
Баскетбольные мячи	Теннисные столы	Ракетки
Футбольные мячи	Рулетка сантиметровая	
Набивные мячи	Сектор для прыжков	
Теннисные мячи	Секундомеры	
Гимнастические маты	Беговые дорожки	
Гимнастический мостик	Сигнальные флажки	
Гимнастический «козел»	Спортивные гранаты	
Гимнастическое бревно	Эстафетные палочки	
Гимнастическая стенка		

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Основные печатные издания

1. Казантинова Г.М., Чарова Т.А., Андрющенко Л.Б.. Физическая культура студента. М., 2021.
2. «Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО. Г.Б. Бардамов, А.Г. Шаргаев. Издательство Лань- 2023.

3.2.2. Дополнительные источники

1. «Волейбол». Техника игры А.В.Журин учебное пособие для СПО ЛАНЬ-2023.
2. «Спортивные игры: правила, тактика, техника:» учебное пособие для среднего профессионального образования под общей редакцией Е. В. Конеевой. 2-е изд., перераб. и доп. М., 2022.
3. «Физическая культура практические занятия по баскетболу.»А.А.Безбородов ЛАНЬ-2023.
4. «Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов ВУЗА.»Павлютина Л.Ю 2021.
5. «Этюды физического воспитания студентов, занимающихся физической культурой в группе ЛФК. Г.М.Казантинова. Т.А Чарова-2023.
- 6.«Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности бакалавра» А.Л.Димова 2022.
7. «Физические качества человека и их воспитание». Г.М.Казантинова -2023.
8. «Физическая культура студента» учебник. Казантинова Г.М- 2021.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: • о роли физической культуры в общекультурном, • профессиональном и социальном развитии человека; • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; • основы здорового образа жизни; • формы самостоятельных занятий, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий, спортивной подготовленности и функционального состояния; • меры безопасности и правила поведения обучающихся на занятиях легкой атлетикой, волейболом, баскетболом, гимнастикой; • правила страховки во время занятий по гимнастике; • место, оборудование и инвентарь, правила игры и судейство на занятиях спортивными играми; • требования программ и контрольные нормативы по видам спорта.	«Отлично» - практическое содержание программы освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - практическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - практическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - практическое содержание курса не освоено, умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	– Фронтальная беседа – Устный опрос – Тестирование – Написание рефератов по заданной тематике – Оценка выполнения самостоятельной работы.
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: • Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. • Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); режим дня, утреннюю зарядку. • Формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателей развития основных		– Защита выполненной самостоятельной работы. – Выполнение индивидуальных, групповых заданий. – Наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента). – Оценка выполнения практического задания.

физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). • Показать владение техникой и выполнять нормативы по бегу (короткие, средние и длинные дистанции), прыжкам в длину с места и с разбега, метанию гранаты, толканию ядра. • Проводить самостоятельно разминку перед выполнением нормативов по бегу, прыжкам, метанию, толканию; выполнять функции помощника судьи; • Показать технически правильно выполненные элементы баскетбола и волейбола. • Играть в спортивные игры и помогать судейству в спортивных играх. • Выполнять комбинации на гимнастических снарядах. • Применять приемы страховки и самостраховки во время занятий.		
--	--	--