

ГБПОУ «Тольяттинский медколледж»

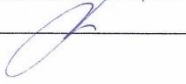
**Рабочая программа
учебной дисциплины**

Физическая культура

***Специальность Стоматология профилактическая
(базовая подготовка)***

Учебный план 2017-2019

Рассмотрена и одобрена на заседании
ЦМК № 2
Протокол № 1 от 01.09 20 14 г.
Председатель ЦМК

 Г.А. Визняк

Составлена на основе Федерального
государственного образовательного стандарта по
специальности среднего профессионального
образования Стоматология профилактическая
(базовая подготовка)
Заместитель директора
по учебно-производственной работе

 Л. Н. Михайлова

Составитель И.В. Родионова – преподаватель

Рецензенты Т.Г. Борицкая – заведующий отделением по специальности Стоматология
профилактическая

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена ГБПОУ «Тольяттинский медколледж» по специальности СПО Стоматология профилактическая (базовая подготовка), разработанной в соответствии с ФГОС СПО.

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина «Физическая культура» относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла федерального компонента.

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

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- технику безопасности на занятиях физической культурой;
- правила игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис;
- технику выполнения основных элементов по программе;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных ценностей;
- выполнять комплекс физических упражнений на развитие физических качеств: координации, гибкости, силы,
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, утренней гимнастики;
- выполнять технически правильно основные элементы по разделам программного материала;
- выполнять контрольные нормативы по программе;
- взаимодействовать с другими учащимися в процессе занятий физической культурой;
- использовать полученные знания и умения для подготовки к профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

В результате освоения дисциплины у будущего гигиениста стоматологического должны формироваться следующие общие и профессиональные компетенции,

включающие в себя способность (по базовой подготовке):

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

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

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

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ПК 3.4. Формировать мотивацию к здоровому образу жизни.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 264 **часа**, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 132 **часа**;
- самостоятельной работы обучающегося – 132 **часа**.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	264
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	132
в том числе	
лекции	2
семинарские занятия	-
практические занятия	130
Самостоятельная работа студента (всего)	132
в том числе	
- написание реферата	16
- ОФП.	44
- прыжковые упражнения.	18
- кроссовая подготовка	8
- беговые упр. на развитие скорости.	10
- выполнение комплекса упр. на развитие силы.	6
- упражнения на развитие координации, быстроты реакции.	30
Промежуточная аттестация в форме зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторно-практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа	Объем часов				Уро- вень освое- ния
		Теория		Лабора- торно- практи- ческие занятия	Само- стоя- тельная работа	
		Лек- ции	Се- ми- нары			
1	2	3	4	5	6	7
	1 курс					
Раздел 1. Введе- ние в предмет		2			2	
Тема 1.1. Профессионально- прикладная подго- товка, ее цели, за- дачи и содержа- ние.	Содержание учебной информации. Содержание профессионально – прикладной подготовки для специаль- ности «Стоматология профилактическая». Какие решает задачи ПФПП и цели.					1
	Лекция № 1 Профессионально-прикладная подготовка, ее цели, задачи и содержание.	2				
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на одну из предложенных тем: «Развитие силовой выносливости». «Адаптивное физическое воспитание – цели, задачи, осо- бенности. Функции адаптивной физической культуры (социальная, педаго- гическая). Формы занятий»,				2	
Раздел 2. Легкая атлетика				16	16	
Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции.	Содержание учебной информации. Техника бега на короткие дистанции. Старт, разбег, финиширование. Бег по дистанции 60 м., 100 м. Прыжок в длину с места. Развитие двига- тельных качеств. Сдача контрольных нормативов.					2
	Практическое занятие № 1. Легкая атлетика. Технические элементы бе- га.			2		
	Практическое занятие № 2. Техника бега на короткие дистанции.			2		
	Практическое занятие № 3. Старт высокий и низкий. Стартовый разбег			2		
	Практическое занятие № 4. Стартовый разбег			2		

1	2	3	4	5	6	7
	Практическое занятие № 5. Техники бега по дистанции.			2		
	Практическое занятие № 6. Техника финиширования.			2		
	Практическое занятие № 7. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.			2		
	Практическое занятие № 8. Сдача контрольных нормативов.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Развитие двигательных качеств: быстроты, выносливости».				2	
	ОФП. Прыжковые упражнения. Кроссовая подготовка. Беговые упр. на развитие скорости.				4 4 4 2	
Раздел 2. Баскетбол.				20	20	
Тема 2.1. Техника ведения мяча.	Содержание учебной информации. Правила игры, соревнований. Стойки, перемещения по площадке. Техника безопасности игры. Техника ведения мяча. Техника передачи мяча в движении. Техника броска в корзину с близкой дистанции. Двусторонняя игра.					2
	Практическое занятие № 9. Баскетбол. Азбука баскетбола.			2		
	Практическое занятие № 10. Техника ведения мяча.			2		
	Практическое занятие № 11. Техника передачи мяча на месте.			2		
	Практическое занятие № 12. Техника передачи мяча в движении.			2		
	Практическое занятие № 13. Техника выполнения броска в корзину с близкой дистанции.			2		
Тема 2.2. Техника броска со средней и дальней дистанции и в движении.	Содержание учебной информации. Техника броска в движении. Передачи мяча в парах, на мете, в движении. Броски мяча с близкой и средней дистанции. Игра. Сдача контрольных нормативов.					2
	Практическое занятие № 14. Техника выполнения броска в корзину со средней дистанции.			2		
	Практическое занятие № 15. Техника выполнения броска в корзину с дальней дистанции.			2		
	Практическое занятие № 16. Совершенствование технических элементов баскетбола.			2		

1	2	3	4	5	6	7
	Практическое занятие № 17. Совершенствование технических элементов баскетбола.			2		
	Практическое занятие № 18. Сдача контрольных нормативов. Двусторонняя игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Правила игры, соревнований в баскетболе».				2	
	Упражнения на развитие координации, быстроты реакции. Беговые упр. на развитие скорости. ОФП.				8 6 4	
Раздел 3 Волейбол				24	24	
Тема 3.1. Верхняя передача мяча.	Содержание учебной информации. Стойки, передвижения игрока. Передача мяча сверху. Передача над собой, в стену, во встречных колоннах. Двусторонняя игра.					2
	Практическое занятие № 19. Волейбол. Азбука волейбола.			2		
	Практическое занятие № 20. Основные стойки в волейболе.			2		
	Практическое занятие № 21. Перемещения по площадке.			2		
	Практическое занятие № 22. Передача мяча в парах сверху.			2		
	Практическое занятие № 23. Передача мяча в парах сверху (продолжение)			2		
Тема 3.2. Прием и передача мяча сверху и снизу.	Содержание учебной информации. Прием мяча снизу и сверху. Нижняя подача мяча. Двусторонняя игра. Передача мяча через сетку в парах. Сдача контрольных нормативов.					2
	Практическое занятие № 24. Передача мяча в парах снизу.			2		
	Практическое занятие № 25. Передача мяча в парах снизу (продолжение)			2		
	Практическое занятие № 26. Прием, передача мяча сверху.			2		
	Практическое занятие № 27. Прием, передача мяча сверху (продолжение).			2		
	Практическое занятие № 28. Передача мяча в парах через сетку.			2		
	Практическое занятие № 29. Совершенствование техники передачи мяча			2		
	Практическое занятие № 30 Сдача контрольных нормативов.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: « Правила игры, соревнований, судейство				2	

1	2	3	4	5	6	7
	в волейболе». Упражнения на развитие координации, быстроты реакции. Прыжковые упражнения. ОФП.				4 8 10	
Раздел 4. Настольный теннис.				18	18	
Тема 4.1. Обучение игре в настольный теннис.	Содержание учебной информации. Правила игры, соревнований. Основные технические элементы. Техника передачи мяча. Техника подачи. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.					2
	Практическое занятие № 31. Настольный теннис. Азбука настольного тенниса.			2		
	Практическое занятие № 32. Основные стойки, перемещения по площадке.			2		
	Практическое занятие № 33 Основные технические элементы.			2		
	Практическое занятие № 34. Техника передачи мяча.			2		
	Практическое занятие № 35. Техника подачи мяча справа.			2		
	Практическое занятие № 36. Техника подачи мяча слева.			2		
	Практическое занятие № 37 Техника передачи мяча справа.			2		
	Практическое занятие № 38 Техника передачи мяча слева.			2		
	Практическое занятие № 39 Учебная игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: « Правила игры, соревнований в теннисе». Упражнения на развитие координации, быстроты реакции. ОФП				2 8 8	
	2 курс					
Раздел 1. Легкая атлетика.				14	14	
Тема 1.1. Техника бега на средние дистанции.	Содержание учебной информации. Техника бега на средние дистанции. Высокий старт, стартовый разбег, бег по повороту, финиширование. Дыхание при беге. Бег на 500 и 1000 м.					2
	Практическое занятие № 1. Легкая атлетика. Технические элементы бега.			2		
	Практическое занятие № 2. Техника бега на средние дистанции .			2		

1	2	3	4	5	6	7
	Практическое занятие № 3. Высокий старт и стартовый разбег.			2		
	Практическое занятие № 4. Техника бега по дистанции			2		
	Практическое занятие № 5. Техника бега по повороту.			2		
	Практическое занятие № 6. Дыхание при беге, сочетание работы рук и ног.			2		
	Практическое занятие № 7. Совершенствование техники бега на средние дистанции.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Правила составления комплекса упражнений утренней гимнастики. ОФП. Кроссовая подготовка. Беговые упр. на развитие скорости.				2 6 4 2	
Раздел 2. Баскетбол				20	20	
Тема 2.1. Совершенствование технических элементов.	Содержание учебной информации. Передвижения игрока. Передачи мяча. Совершенствование ведения мяча. Броски мяча в движении, с места. Игра.					2
	Практическое занятие № 8. Баскетбол. Развитие двигательных качеств.			2		
	Практическое занятие № 9. Техника ведения мяча (дриблинг).			2		
	Практическое занятие № 10. Ведение с изменением направления движения.			2		
	Практическое занятие № 11. Ведение мяча с различной высотой отскока от пола.			2		
	Практическое занятие № 12. Совершенствование техники ведения мяча.			2		
	Практическое занятие № 13. Техника передачи мяча.			2		
Тема 2.2. Совершенствование передачи мяча.	Содержание учебной информации. Совершенствование передач мяча. Сдача контрольных нормативов.					2
	Практическое занятие № 14. Передача мяча в парах от груди, от плеча.			2		
	Практическое занятие № 15. Передача мяча в парах из-за головы, с отскоком от пола.			2		
	Практическое занятие № 16. Совершенствование техники передачи мяча.			2		
	Практическое занятие № 17. Сдача контрольных нормативов.			2		
	Самостоятельная работа студентов.					

1	2	3	4	5	6	7
	Написание реферата на тему: «Методика развития двигательных качеств: быстроты, прыгучести, скорости. Упражнения на развитие координации, быстроты реакции. Выполнение комплекса упр. на развитие силы. ОФП				2 8 6 4	
Раздел 3. Волейбол				18	18	
Тема 3.1. Совершенствование приема и передачи мяча снизу	Содержание учебной информации. Развитие двигательных качеств. Прием и передачи мяча сверху, снизу, над собой, в стену.					2
	Практическое занятие № 18. Волейбол. Развитие двигательных качеств.			2		
	Практическое занятие № 19. Техника передачи мяча сверху			2		
	Практическое занятие № 20. Техника передачи мяча снизу.			2		
	Практическое занятие № 21. Техника приема мяча сверху.			2		
	Практическое занятие № 22. Техника приема мяча снизу.			2		
Тема 3.2. Способы подачи мяча.	Содержание учебной информации. Нижняя и верхняя подачи мяча. Прием мяча. Двусторонняя игра.					2
	Практическое занятие № 23. Прием, передача мяча в парах сверху и снизу.			2		
	Практическое занятие № 24. Прием, передача мяча в парах через сетку.			2		
	Практическое занятие № 25. Нижняя прямая подача.			2		
	Практическое занятие № 26. Верхняя прямая подача			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Волейбол. Техника выполнения нижней и боковой подачи. Упражнения на развитие силы и быстроты». Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие координации, быстроты реакции. ОФП.				2 6 2 8	
Курсовые работы по дисциплине не предусмотрены						
Всего: 264 часа, из них		2		130	132	

Характеристика уровня освоения учебного материала:

1 – ознакомительный уровень (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный уровень (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный уровень (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

Возможные изменения в учебной программе в течение учебного года.

1. В связи с изменениями погодных условий допускается замена одного раздела программы на другой.

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного и тренажерного залов.

Оборудование спортивного зала:

- шведские лестницы
- турник
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи
- скакалки
- теннисные ракетки
- секундомеры
- скамейки
- волейбольная сетка
- баскетбольные щиты
- теннисные столы

3.2. Информационное обеспечение обучения Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов и дополнительной литературы

Основные источники:

1. Гришина Ю.И. «Общая физическая подготовка «Феникс» 2015г.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Савин В.П. уч.пос. «Спортивные игры» Академия 2013г.
3. Жилкин А.И. Кузьмин В.С. Сидорчук Е. В. уч.пос. «Легкая атлетика» Академия 2014г.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений /Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2014.

Дополнительные источники

1. Глазко Т.А., Купчинов Р.И., Михаленя В.М. Физическое воспитание учащейся молодежи: Учеб. пособие. Мн., 1995.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
3. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
4. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры М., 2005г.

Интернет-ресурсы:

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

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Освоенные умения</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных ценностей; – выполнять комплекс физических упражнений на развитие физических качеств: координации, гибкости, силы, – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной утренней гимнастики; – выполнять технически правильно основные элементы по разделам программного материала; – выполнять контрольные нормативы по программе; – взаимодействовать с другими учащимися в процессе занятий физической культурой; – использовать полученные знания и умения для подготовки к профессиональной деятельности. 	<p>Сдача контрольных нормативов по изучаемым видам спорта. Проведение общеразвивающих упражнений.</p>
<p>Усвоенные знания</p> <ul style="list-style-type: none"> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – технику безопасности на занятиях физической культурой; – правила игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис; – технику выполнения основных элементов по программе; – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; 	<p>Двусторонняя игра по волейболу, баскетболу, настольному теннису. Составить общеразвивающую разминку. Написать реферат.</p>

**Распределение учебных часов по формам занятий
на 20__-20__ учебный год**

**Специальность Стоматология профилактическая (ФГОС СПО)
Дисциплина «Физическая культура»
Курс - 1**

Перечень лекционных занятий

№	Наименование темы лекционного занятия	Кол-во часов
1	Профессионально-прикладная подготовка, ее цели, задачи и содержание.	2
	Всего	2

Перечень практических занятий

№	Наименование темы практического занятия	Кол-во часов
1	Легкая атлетика. Технические элементы бега.	2
2	Техника бега на короткие дистанции.	2
3	Старт высокий и низкий.	2
4	Стартовый разбег.	2
5	Техники бега по дистанции.	2
6	Техника финиширования.	2
7	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2
8	Сдача контрольных нормативов.	2
9	Баскетбол. Азбука баскетбола.	2
10	Техника ведения мяча.	2
11	Техника передачи мяча на месте.	2
12	Техника передачи мяча в движении.	2
13	Техника выполнения броска в корзину с близкой дистанции.	2
14	Техника выполнения броска в корзину со средней дистанции.	2
15	Техника выполнения броска в корзину с дальней дистанции.	2
16	Совершенствование технических элементов баскетбола.	2
17	Совершенствование технических элементов баскетбола.	2
18	Сдача контрольных нормативов.	2
19	Волейбол. Азбука волейбола.	2
20	Основные стойки в волейболе.	2
21	Перемещения по площадке.	2
22	Передача мяча в парах сверху.	2
23	Передача мяча в парах сверху (продолжение).	2
24	Передача мяча в парах снизу.	2
25	Передача мяча в парах снизу (продолжение).	2
26	Прием, передача мяча сверху.	2
27	Прием, передача мяча сверху (продолжение).	2
28	Передача мяча в парах через сетку.	2
29	Совершенствование техники передачи мяча	2
30	Сдача контрольных нормативов.	2
31	Настольный теннис. Азбука настольного тенниса.	2
32	Основные стойки, перемещения по площадке.	2
33	Основные технические элементы.	2
34	Техника подачи мяча справа.	2
35	Техника подачи мяча слева.	2
36	Техника передачи мяча справа.	2
37	Техника передачи мяча слева.	2

38	Учебная игра.	2
39	Сдача контрольных нормативов.	2
	Всего	78
	ИТОГО	80

Заведующий отделением
по специальности Стоматология профилактическая:

Т.Г. Борицкая.

Распределение учебных часов по формам занятий
на 20__-20__ учебный год
Специальность Стоматология профилактическая (ФГОС СПО)
Дисциплина «Физическая культура»
Курс - 2, очная форма обучения
Перечень практических занятий

№	Наименование темы практического занятия	Кол-во часов
1	Легкая атлетика. Технические элементы бега.	2
2	Техника бега на средние дистанции.	2
3	Высокий старт и стартовый разбег.	2
4	Техника бега по дистанции.	2
5	Техника бега по повороту.	2
6	Дыхание при беге, сочетание работы рук и ног.	2
7	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2
8	Баскетбол. Развитие двигательных качеств.	2
9	Техника ведения мяча (дриблинг).	2
10	Ведение с изменением направления движения.	2
11	Ведение мяча с различной высотой отскока от пола.	2
12	Совершенствование техники ведения мяча.	2
13	Техника передачи мяча.	2
14	Передача мяча в парах от груди, от плеча.	2
15	Передача мяча в парах из- за головы, с отскоком от пола.	2
16	Совершенствование техники передачи мяча.	2
17	Сдача контрольных нормативов.	2
18	Волейбол. Развитие двигательных качеств.	2
19	Техника передачи мяча сверху.	2
20	Техника передачи мяча снизу.	2
21	Техника приема мяча сверху.	2
22	Техника приема мяча снизу.	2
23	Прием, передача мяча в парах сверху и снизу.	2
24	Прием, передача мяча в парах через сетку.	2
25	Нижняя прямая подача.	2
26	Верхняя прямая подача.	2
	Всего	52
	Итого	52

Заведующий отделением
 по специальности Стоматология профилактическая

Т.Г. Борицкая