

Рабочая программа
учебной дисциплины

Физическая культура

Специальность *31.02.05 Стоматология ортопедическая*
(базовая подготовка)
очная форма обучения

Рассмотрена и одобрена на заседании
ЦМК № 1

Протокол № 9 от 04.05 20 20 г.

Председатель ЦМК

 Н.И. Полесовщикова

Составлена на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта по специальности среднего
профессионального образования 31.02.05
Стоматология ортопедическая (базовая
подготовка), утвержденного приказом
Министерства образования и науки РФ от 11
августа 2014 г. № 972

Заместитель директора
по учебно-производственной работе
 Л. Н. Михайлова



Составитель: О.А. Царёва – преподаватель высшей категории

Рецензенты: Т.Г. Борицкая -- заведующий отделением по специальностям
Стоматология ортопедическая и Стоматология профилактическая

Содержание

1	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3	Условия реализации программы дисциплины	19
4	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	21
5	Распределение учебных часов по формам занятий	22
6	Приложения	29
7	Лист актуализации рабочей программы	30

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 ортопедическая (базовая подготовка), разработанной в соответствии с ФГОС СПО.

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

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

Дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально – экономического учебного цикла.

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

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

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

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;

В результате освоения дисциплины у будущего зубного техника должны формироваться следующие общие компетенции, включающие в себя способность:

ОК 14. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

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

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

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

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

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

Освоение учебной дисциплины является базой, на которой будут формироваться следующие профессиональные компетенции, соответствующие основным видам профессиональной деятельности:

5.2.1. Изготовление съемных пластиночных протезов.

ПК 1.1. Изготавливать съемные пластиночные протезы при частичном отсутствии зубов.

ПК 1.2. Изготавливать съемные пластиночные протезы при полном отсутствии зубов.

ПК 1.3. Производить починку съемных пластиночных протезов.

ПК 1.4. Изготавливать съемные имедиат-протезы.

5.2.2. Изготовление несъемных зубных протезов.

ПК 2.1. Изготавливать пластмассовые коронки и мостовидные протезы.

ПК 2.2. Изготавливать штампованные металлические коронки и штампованно-паяные мостовидные протезы.

ПК 2.3. Изготавливать культевые штифтовые вкладки.

ПК 2.4. Изготавливать цельнолитые коронки и мостовидные зубные протезы.

ПК 2.5. Изготавливать цельнолитые коронки и мостовидные зубные протезы с облицовкой.

5.2.3. Изготовление бюгельных протезов.

ПК 3.1. Изготавливать литые бюгельные зубные протезы с кламмерной системой фиксации.

5.2.4. Изготовление ортодонтических аппаратов.

ПК 4.1. Изготавливать основные элементы ортодонтических аппаратов.

ПК 4.2. Изготавливать основные съемные и несъемные ортодонтические аппараты.

5.2.5. Изготовление челюстно-лицевых аппаратов.

ПК 5.1. Изготавливать основные виды челюстно-лицевых аппаратов при дефектах челюстно-лицевой области.

ПК 5.2. Изготавливать лечебно-профилактические челюстно-лицевые аппараты (шины).

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося –396 часов, в том числе:
– обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося –198 часов;
– самостоятельной работы обучающегося – 198 часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	396
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	198
в том числе лекции семинарские занятия	2 Не предусмотрено
практические занятия	196
Самостоятельная работа студента (всего)	198
в том числе	
- написание реферата	2
- комплекс упражнений утренней гимнастики	34
- ОФП.	44
- прыжковые упражнения	4
- кроссовая подготовка	36
- беговые упр. на развитие скорости	10
- выполнение комплекса упр. на развитие силы	32
- упражнения на развитие координации, быстроты реакции	36

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	Объём часов				Уровень освоения
		Теория		Лабораторно-практические занятия	Самостоятельная работа	
		Лекции	Семинары			
1	2	3	4	5	6	7
	1 курс					
Раздел 1. Введение в предмет.		2			2	
Тема 1.1. Физическая культура как средство укрепления индивидуального здоровья.	Содержание учебной информации. Определение понятия «Физическая культура». Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Способы и приемы самоконтроля. Ведение дневника самоконтроля.					1
	Лекционное занятие № 1 Техника безопасности на занятиях физической культурой. «Способы и приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений».	2				
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на одну из предложенных тем: «Физическая культура в профессии фармацевт», «Влияние физических нагрузок на организм», «Рациональное питание при занятиях физическими упражнениями».				2	
Раздел 2. Легкая атлетика.				12	12	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые и прыжковые упражнения, ОРУ. Бег по дистанции 60 м. Техника бега на короткие дистанции. Старт низкий, бег по дистанции, финиширование. Челночный бег 3*10 м. Подвижные игры. Прыжки на скакалке. Игра в волейбол. Сдача контрольных нормативов.					2
	Практическое занятие № 1. Л/а. Бег 60 м. Подвижная игра.			2		
	Практическое занятие № 2. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.			2		

	Практическое занятие № 3. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 2.2 Прыжок в длину с места.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения, ОРУ. Комплекс упражнений на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке. Сдача контрольных нормативов. Игра.					2
	Практическое занятие № 4. Упражнения на развитие прыгучести. Игра.			2		
	Практическое занятие № 5. Прыжок в длину с места. Игра.			2		
	Практическое занятие № 6. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: ««Рациональное питание при занятиях физическими упражнениями». ОФП. Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка.				2 4 2 4	
Раздел 3. Гимнастика				20	20	
Тема 3.1. Упражнения на развитие силы.	Содержание учебной информации. Круговая тренировка. Упражнения на скамейке, гимнастической лестнице. Упражнения на развитие силы рук, пресса, ног, туловища. Упражнения с гантелями, на тренажерах. Отжимания, подтягивание, висы. Сдача контрольных нормативов. Игра.					2
	Практическое занятие № 7. Гимнастика. Круговая тренировка. Игра.			2		
	Практическое занятие № 8. Упражнения на развитие силы рук, пресса. Игра.			2		
	Практическое занятие № 9. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 3.2. Развитие гибкости.	Содержание учебной информации. Упражнения на развитие гибкости. Стретчинг. Релаксация. Упражнения на фитбольных мячах. Упражнения с гимнастическими палками. Сдача контрольных нормативов. Игра.					2
	Практическое занятие № 10. Упражнения на гибкость. Игра.			2		
	Практическое занятие № 11. Упражнения на фитбольных мячах. Игра.			2		
	Практическое занятие № 12. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Комплекс упражнений на равновесие, координацию. Упражнения с резиновыми амортизаторами, гимнастическими палками, на фитбольных мячах.					
Тема 3.3. Развитие координации.						

Тема 3.4. Профессионально-прикладная подготовка.	Аэробные упражнения. Игра.					
	Практическое занятие № 13. Упражнения на развитие равновесия и координации. Игра.			2		
	Практическое занятие № 14. Сдача зачета. Игра			2		
	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. ОРУ. Составление комплекса утренней гимнастики. Составление комплекса производственной гимнастики. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, с мячами, скакалками, с резиновыми амортизаторами, тренажерами. Игра.					
	Практическое занятие № 15. Составление комплекса утренней гимнастики. Игра.			2		
	Практическое занятие № 16. Составление комплекса производственной гимнастики. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Утренняя гимнастика как форма физического развития».				2	
	Кроссовая подготовка. Выполнение комплекса упр. утренней гимнастики. Выполнение комплекс упр. на координацию движения.				8 6 4	
Раздел 4. Волейбол				24	24	
Тема 4.1 Передача мяча сверху.	Содержание учебной информации. Правила игры. Бег, ОРУ с мячом, стойки, перемещения. Техника верхней передачи мяча. Передачи мяча в стену, над собой, в парах, в колоннах, в движении через сетку, с хлопком, с приседанием, с поворотом. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра. Сдача контрольных нормативов.					2
	Практическое занятие № 17. В/б. Технические элементы волейбола. Игра.			2		
	Практическое занятие № 18. Верхняя передача мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 19. Прием и передача мяча сверху. Игра.			2		
	Практическое занятие № 20. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 4.2. Передача мяча снизу.	Содержание учебной информации. Бег, ОРУ с мячом, стойки, перемещения, приемы мяча. Передача мяча снизу. Прием и передача снизу в парах. Нижняя передача мяча над собой, в стену, в парах, с хлопком, с приседанием, с поворотом. Индивидуальная работа с мячом. Сдача контрольных нормативов. Игра.					2

Тема 4.3. Нижняя подача мяча.	Практическое занятие № 21. Нижняя передача мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 22. Прием и передача мяча снизу в парах. Игра			2		
	Практическое занятие № 23. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Содержание учебной информации. Бег, ОРУ с мячом. Нижняя и верхняя передачи мяча в парах, над собой, в колоннах. Нижняя прямая подача мяча в парах, в стену, через сетку. Нижняя подача мяча по зонам. Сдача контрольных нормативов. Игра.					
	Практическое занятие № 24. Нижняя прямая подача мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 25. Нижняя подача мяча по зонам. Игра.			2		
	Содержание учебной информации. Бег, беговые упражнения, ОРУ. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах, над собой, в колоннах, через сетку. Верхняя прямая подача мяча в парах, стену, через сетку. Верхняя прямая подача мяча по зонам. Игра. Сдача контрольных нормативов.					
Тема 4.4 Верхняя подача мяча.	Практическое занятие № 26. Верхняя прямая подача мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 27. Верхняя прямая подача мяча по зонам. Игра.			2		
	Практическое занятие № 28. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Правила соревнований по волейболу». ОФП				2	
	Выполнение комплекса упр. производственной гимнастики.				8	
	Выполнение комплекса упр. на развитие быстроты реакции.				2	
	Выполнение комплекса упр. на развитие скоростной выносливости. Кроссовая подготовка.				4	
Раздел 5. Настольный теннис				12	12	
Тема 5.1. Обучение подаче	Содержание учебной информации. Правила игры, соревнований. Основные технические элементы. Техника подачи. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов					
	Практическое занятие № 29. Настольный теннис. Обучение хватки ракетки.			2		
	Практическое занятие № 30. Обучение подачам и приему мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 31. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 5.1.	Содержание учебной информации.					

Обучение ударам справа и слева	Правила игры, соревнований. Основные технические элементы. Техника ударов мяча справа и слева мяча. Двусторонняя игра. . Сдача контрольных нормативов					
	Практическое занятие № 32. Обучение ударам по мячу справа. Игра.			2		
	Практическое занятие № 33. Обучение ударам по мячу слева. Игра.			2		
	Практическое занятие № 34.Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата: «Правила игры в настольный теннис». ОФП Выполнение комплексов упр. на развитие координации движений. Выполнение комплекса упр. производственной гимнастики. Выполнение комплекса упр. на развитие быстроты реакции. Кроссовая подготовка.				2 4 2 2 2	
Раздел 6. Легкая атлетика				12	12	
Тема 6.1. Бег на средние дистанции.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения, ОРУ. Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции. ОФП. Старт, бег по дистанции, финиширование. Бег 1000 м и 500 м. Подвижные игры. Игра в волейбол.					2
	Практическое занятие № 35. Л/а. Скоростно-силовая подготовка. Игра.			2		
	Практическое занятие № 36. Бег 1000 м. и 500 м. Игра.			2		
	Практическое занятие № 37.Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 6.2. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебной информации. Строевые, беговые упражнения, бег, ОРУ. Обучение технике бега на длинные дистанции. Старт, бег по дистанции, дыхание при беге, финиширование. Кроссовая подготовка. Бег 2000 м. и 3000 м. ОФП. Игра.					
	Практическое занятие № 38.Бег 2000 м 3000 м. Игра.			2		
	Практическое занятие № 39. Зачет.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Выполнение комплекса упр. производственной гимнастики. Выполнение комплекса упр. на развитие быстроты реакции. Кроссовая подготовка.				4 4 2	
	2 курс					

Раздел 1 Легкая атлетика				10	10	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции.	Содержание учебной информации. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Строевые упражнения. Беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Бег 30 м, 60 м. Старт, бег по дистанции, финиширование. Челночный бег. Прыжки на скакалке. Сдача контрольных нормативов. Подвижные игры. Игра в волейбол.					2
Тема 1.2. Метание мяча.						
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие № 1.Л\а. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Бег 30 м. Игра.			2		
	Практическое занятие № 2. Бег 60 м. Игра.			2		
	Практическое занятие № 3. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Содержание учебного материала. Строевые упражнения. Беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Техника метания мяча. Метание набивного мяча. Метание теннисного мяча в цель. Упражнения на развитие силы рук. Игра. Сдача контрольных нормативов.					2
	Практическое занятие № 4. Метание набивного мяча. Игра.			2		
Тема 1.2. Метание мяча.	Практическое занятие № 5. Метание теннисного мяча в цель. Игра.			2		
	Практическое занятие № 6. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Раздел 2 Гимнастика.	Самостоятельная работа студентов. Выполнение комплекса утренней гимнастики Выполнение комплекса упражнений на развитие координации движений.				6	
	Выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики.				2	
Тема 2.1. Развитие силы.	Выполнение комплекса упражнений на развитие ловкости.				2	

				16	16	
Раздел 2 Гимнастика.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Круговая тренировка. Упражнения у гимнастической лестницы, на скамейке. Прыжковые упражнения.					2
Тема 2.1. Развитие силы.	Упражнения на развитие силы. Упражнения на пресс, ноги, спину, руки.					
Тема 2.2. Развитие физических качеств.	Растяжка. Метание набивного мяча одной, двумя руками. Упражнения с тренажерами, с гантелями. Сдача контрольных нормативов. Игра.					
	Практическое занятие № 7. Гимнастика. Круговая тренировка. Игра.			2		
	Практическое занятие № 8. Упражнения на мышцы пресса, спины, ног, рук. Игра			2		
	Практическое занятие № 9. Упражнения с гантелями, на тренажерах. Игра.			2		
	Практическое занятие № 10. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Комплекс упражнений на развитие координации, равновесия. Аэробные упражнения. Упражнения с фитнес лентами, на футбольных мячах. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Растяжка. Релаксация. Игра.					2
Тема 2.2. Развитие физических качеств.	Практическое занятие № 11. Аэробные упражнения. Игра.			2		
	Практическое занятие № 12. Упражнения на координацию. Игра.			2		
	Практическое занятие № 13. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Игра.			2		
Раздел 3. Волейбол	Практическое занятие № 14. Сдача зачета. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата «Дыхательные методики оздоровления организма».				2	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие координации движений.				4	
	Выполнение комплекса утренней гимнастики.				4	
	Выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики.				4	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие ловкости.				2	
				38	38	
Тема 3.1 Совершенствование передачи мяча	Содержание учебной информации Строевые упражнения. Бег, прыжковые, беговые упражнения. ОРУ. С мячом. Стойки, перемещения, прыжки. Передача мяча сверху в прыжке,					

сверху.	в тройках, в движении, над собой с хлопком, с приседанием, с поворотом, в колоннах. Сдача контрольных нормативов. Учебная игра.					
Тема 3.1 Совершенствован ие передачи мяча сверху. Тема 3. 2. Совершенствован ие передачи мяча снизу.	Практическое занятие № 15.Волейбол. Совершенствование технических элементов волейбола. Игра.			2		
	Практическое занятие № 16.Передача мяча в парах сверху. Игра.			2		
	Практическое занятие № 17.Передача мяча сверху над собой. Игра.			2		
	Практическое занятие № 18.Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Передача мяча снизу в парах, с поворотом, с хлопком, с приседанием, над собой, в колоннах. Индивидуальная работа с мячом. Сдача контрольных нормативов. Учебная игра.					
	Практическое занятие № 19.Передача мяча снизу. Игра.			2		
Тема 3.4. Нападающий удар и блокировка мяча.	Практическое занятие № 20.Передача мяча снизу над собой. Игра.			2		2
	Практическое занятие № 21.Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Содержание учебной информации. Бег, беговые, прыжковые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Верхняя и нижняя передачи мяча. Нападающий удар. Блокировка мяча, индивидуальная и групповая блокировка мяча. Нижняя и верхняя подачи мяча. Игра.					

Тема 3.4. Нападающий удар и блокировка мяча.	Практическое занятие № 22. Нападающий удар. Игра.			2	
	Практическое занятие № 23. Блокировка мяча. Игра.			2	
	Практическое занятие № 24. Групповая блокировка. Игра.			2	
	Практическое занятие № 25. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2	
Тема 3.5. Нижняя прямая подача.	Содержание учебной информации. Бег, беговые, прыжковые упражнения, ОРУ с мячами. Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в движении. Нижняя прямая подача мяча через сетку, по зонам. Игра.				
Тема 3.6. Верхняя прямая подача.					
Тема 3.5. Нижняя прямая подача.	Практическое занятие № 26. Нижняя прямая подача мяча. Игра.			2	
	Практическое занятие № 27. Нижняя прямая подача по зонам. Игра.			2	
	Содержание учебной информации. Бег, беговые, прыжковые упражнения, ОРУ с мячами. Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в движении. Передачи в колоннах, спиной в парах. Верхняя прямая подача в парах, через сетку, по зонам. Игра.				
	Практическое занятие № 28. Верхняя подача мяча. Игра.			2	
Тема 3.6. Верхняя прямая подача.	Практическое занятие № 29. Верхняя подача мяча по зонам. Игра.			2	
	Практическое занятие № 30. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2	
	Содержание учебной информации. Развитие координации. Обучение тактики игры в защите. Система защиты «Углом вперед» и «Углом назад». Двусторонняя игра. Зачет.				
Тема 3.4. Тактика игры в защите.					
	Практическое занятие № 31. Тактика игры в защите.			2	
	Практическое занятие № 32 Система защиты «Углом вперед»			2	
	Практическое занятие № 33 Система защиты «Углом назад».			2	
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Техника подачи мяча снизу».				2
	ОФП.				2

	Выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики. Выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики. Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты реакции				6 4 8	
Раздел 4 Легкая атлетика				8	8	
Тема 4.1 Бег на средние дистанции	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Прыжки на скакалке. Челночный бег. Бег 2000 м. и 3000 м. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба. Подвижные игры. Сдача дифференцированного зачета.					2
Тема 4.1 Бег на средние дистанции	Практическое занятие № 34. Л/а. Кроссовая подготовка. Игра.			2		2
	Практическое занятие № 35. Бег по дистанции 2000 м. 3000 м. Игра.			2		
	Практическое занятие № 36. Спортивная ходьба. Игра.			2		
	Практическое занятие № 37. Зачет. Учебная игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. ОФП Выполнение комплекса упражнений на развитие координации движений.				6 2	
	3 курс					
Раздел 1 Легкая атлетика				6	6	
Тема 1.1. Эстафетный бег.	Содержание учебной информации. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения. Бег на короткие дистанции. Челночный бег. Беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. Эстафетный бег. Старт, бег по дистанции, финиширование. Передача эстафетной палочки. ОФП. Подвижные игры. Игра волейбол.					2
	Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Л/а. Эстафетный бег. Игра.			2		2
Раздел 2. Гимнастика	Практическое занятие № 2 ОФП, эстафетный бег. Подвижные игры.			2		
	Практическое занятие № 3. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты реакции.				2	

	Выполнение комплекса упражнений на развитие ловкости. Выполнение комплекса упражнений на развитие скоростной выносливости.				2 2	
				6	6	
Тема 2.1 Развитие физических качеств.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, туловища, пресса. Упражнения с гантелями, тренажерами, фитнес лентами, гимнастическими палками. Обучение комплексу утренней гимнастики. Стретчинг. Релаксация. Игра.					2
Тема 2.1 Развитие физических качеств. Раздел 3 Волейбол	Практическое занятие № 4. Гимнастика. Упражнения с гантелями, тренажерами. Игра.			2		2
	Практическое занятие № 5. Стретчинг. Релаксация. Игра.			2		
	Практическое занятие № 6. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Составить комплекс упражнений на развитие физического качества гибкости». ОФП.				2 4	
				24	24	
Тема 3.1. Совершенствование технических элементов волейбола.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения. ОРУ с мячами. Совершенствование технических элементов. Перемещения, стойки. Игра. Верхняя и нижняя передачи мяча. Прием и передачи мяча в парах. Нижняя прямая и верхняя прямая подачи мяча. Прием мяча после подачи. Сдача зачета. Игра.					2
Тема 3.2. Взаимодействие игроков в защите и нападении.						

Тема 3.3. Нападающий удар и блокировка мяча.						2
Тема 3.1. Совершенствован ие технических элементов волейбола. Тема 3.2. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Тема 3.3. Нападающий удар и блокировка мяча.	Практическое занятие № 7. В/б. Совершенствование технических элементов. Игра.			2		2
	Практическое занятие № 8.Верхняя и нижняя передачи мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 9.Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Содержание учебной информации. Бег, беговые, прыжковые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Верхняя и нижняя передачи мяча. Тактические действия игроков в защите и нападении. Игровые комбинации. Групповые и индивидуальные действия. Учебная игра.					
	Практическое занятие № 10.Взаимодействие игроков в защите. Игра			2		
	Практическое занятие № 11.Взаимодействие игроков в нападении. Игра			2		
	Практическое занятие № 12. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Содержание учебной информации. Бег, беговые, прыжковые упражнения. ОРУ с мячами. Верхняя и нижняя передачи мяча. Прием мяча после подачи. Нападающий удар и блокировка мяча. Игра.					
	Практическое занятие № 13.Нападающий удар. Игра.			2		
	Практическое занятие № 14.Блокировка мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 15. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		2
	Содержание учебной информации. Развитие координации . Тактики игры в защите. Тактики игры в нападении. Учебная игра. Сдача контрольных нормативов.					
	Практическое занятие № 16. Тактика игры в защите. Игра			2		
	Практическое занятие № 17. Тактика игры в нападении . Игра			2		
	Практическое занятие № 18. Учебная игра			2		
	Практическое занятие № 19.Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		

	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Составить комплекс упражнений на развитие прыгучести». ОФП. Кроссовая подготовка.				2 12 12	
Раздел 4. Настольный теннис				6	6	
Тема 4.1 Технические элементы настольного тенниса.	Содержание учебной информации. Бег, беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Техника хватки ракетки. Упражнения с ракеткой: набивание мяча с разной высотой отскока, в стену, в парах. Поддачи мяча справа и слева. Передачи мяча. Учебная игра.					2
Тема 4.1 Технические элементы настольного тенниса. Курсовые работы по дисциплине не предусмотрены	Практическое занятие № 20. Настольный теннис. Поддача мяча справа, слева. Игра.			2		2
	Практическое занятие № 21. Передача мяча справа, слева. Игра.			2		
	Практическое занятие № 22. Дифференцированный зачет.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата: «Правила игры в настольный теннис». Кроссовая подготовка. Выполнение комплексов упр. на развитие координации движений.				2 2 2	
	Курсовые работы по дисциплине не предусмотрены					
	Всего: 396 часов из них		2	198	198	

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 зала и спортивного оборудования

Оборудование спортивного зала:

- гимнастические лестницы;
- турник;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- набивные мячи;
- скакалки;
- теннисные ракетки;
- секундомеры;
- скамейки;
- гантели;
- гири;
- штанги;
- гимнастические коврики;
- гимнастические палки;
- волейбольная сетка;
- баскетбольные щиты;
- тренажеры для ног и рук;
- бадминтонные ракетки;
- воланчики;
- фитнес ленты;
- фитнес мячи;
- обручи.

Технические средства обучения:

- магнитофон

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов и дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2016.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. «Феникс» 2017г.
3. Жилкин А.И. Кузьмин В.С. Сидорчук Е. В. Легкая атлетика: уч.пос. Академия 2015г.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2016.

Дополнительные источники:

1. Глазко Т.А., Купчинов Р.И., Михаленя В.М. Физическое воспитание учащейся молодежи: Учеб. пособие. Мн., 1995.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Савин В.П. уч.пос. «Спортивные игры» Академия 2008г.
3. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
4. Лутченко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
5. Разницын А.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием и состоянием здоровья студентов. – Гродно, 2002. – 72 с.
6. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры М., 2005г.

Интернет-источники:

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
Освоенные умения – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	-демонстрации студентом практических умений; - выполнение домашних заданий; - выполнение практических заданий; - сдача контрольных нормативов; - защита рефератов; Методы оценки результатов: -накопительная система баллов на основе которой выставляется итоговая отметка; - оценка за выполненную работу; - тестирование в контрольных точках; - текущие оценки; -оценка выполнения двигательных действий; - итоговая оценка;
Усвоенные знания – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни;	-составить комплекс утренней, производственной гимнастики; -составить комплекс общеразвивающих упражнений; -написать реферат; -знание техники двигательных действий; -знание правил спортивных игр;

**Распределение учебных часов по формам занятий
на 20__ – 20__ учебный год
Специальность Стоматология ортопедическая
Дисциплина «Физическая культура»
Курс – 1**

Перечень лекционных занятий

№	Наименование темы лекционного занятия	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на занятиях физической культурой. Способы и приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.	2
	Всего	2

Перечень практических занятий

№	Наименование темы практического занятия	Кол-во часов
1.	Л/а. Бег 60 м. Подвижная игра.	2
2.	Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	2
3.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
4.	Упражнения на развитие прыгучести. Игра.	2
5.	Прыжок в длину с места. Игра.	2
6.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
7.	Гимнастика. Круговая тренировка. Игра.	2
8.	Упражнения на развитие силы рук, пресса. Игра.	2
9.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
10.	Упражнения на гибкость. Игра.	2
11.	Упражнения на фитбольных мячах. Игра.	2
12.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
13.	Упражнения на развитие равновесия и координации. Игра.	2
14.	Сдача зачета. Игра	2
15.	Составление комплекса утренней гимнастики. Игра.	2
16.	Составление комплекса производственной гимнастики. Игра.	2
17.	В/б. Технические элементы волейбола. Игра.	2
18.	Верхняя передача мяча. Игра.	2
19.	Прием и передача мяча сверху. Игра.	2
20.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
21.	Нижняя передача мяча. Игра.	2
22.	Прием и передача мяча снизу в парах. Игра	2
23.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
24.	Нижняя прямая подача мяча. Игра.	2
25.	Нижняя подача мяча по зонам. Игра.	2
26.	Верхняя прямая подача мяча. Игра.	2
27.	Верхняя прямая подача мяча по зонам. Игра.	2
28.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
29.	Настольный теннис. Обучение хватки ракетки.	2
30.	Обучение подачам и приему мяча. Игра	2
31.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
32.	Обучение ударам по мячу справа Игра	2
33.	Обучение ударам по мячу слева. Игра	2
34.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
35.	Л/а. Скоростно-силовая подготовка. Игра.	2
36.	Бег 1000 м. и 500 м. Игра.	2
37.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
38.	Бег 2000 м 3000 м. Игра.	2

39.	Зачет. Учебная игра.	2
	Всего	80

Зав. отделением

Т.Г.Борицкая

**Распределение учебных часов по формам занятий
на 20__ – 20__ учебный год
Специальность Стоматология ортопедическая
Дисциплина «Физическая культура»
Курс – 2**

Перечень практических занятий

№	Наименование темы практического занятия	Кол-во часов
1.	Л\а. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Бег 30 м. Игра.	2
2.	Бег 60 м. Игра.	2
3.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
4.	Метание набивного мяча. Игра.	2
5.	Метание теннисного мяча в цель. Игра.	2
6.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
7.	Гимнастика. Круговая тренировка. Игра.	2
8.	Упражнения на мышцы пресса, спины, ног, рук. Игра	2
9.	Упражнения с гантелями, на тренажерах. Игра.	2
10.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
11.	Аэробные упражнения. Игра.	2
12.	Упражнения на координацию. Игра.	2
13.	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Игра.	2
14.	Сдача зачета. Игра.	2
15.	Волейбол. Совершенствование технических элементов волейбола. Игра.	2
16.	Передача мяча в парах сверху. Игра.	2
17.	Передача мяча сверху над собой. Игра.	2
18.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
19.	Передача мяча снизу. Игра.	2
20.	Передача мяча снизу над собой. Игра.	2
21.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
22.	Нападающий удар. Игра.	2
23.	Блокировка мяча. Игра.	2
24.	Групповая блокировка. Игра.	2
25.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
26.	Нижняя подача мяча. Игра.	2
27.	Нижняя прямая подача по зонам. Игра.	2
28.	Верхняя подача мяча. Игра.	2
29.	Верхняя подача мяча по зонам. Игра.	2
30.	Сдача контрольных нормативов. Ира.	2
31.	Тактика игры в защите.	2
32.	Система защиты «Углом вперед»	2
33.	Система защиты «Углом назад».	2

34.	Л/а. Кроссовая подготовка. Игра.	2
35.	Бег по дистанции 2000 м. 3000 м. Игра.	2
36.	Спортивная ходьба. Игра.	2
37.	Зачет. Учебная игра.	2
	Всего	74

Зав. отделением

Т.Г.Борицкая

Распределение учебных часов по формам занятий
на 20__ – 20__ учебный год
Специальность Стоматология ортопедическая
Дисциплина «Физическая культура»
Курс – 3

Перечень практических занятий

№	Наименование темы практического занятия	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на занятиях физической культурой. Л/а. Эстафетный бег. Игра.	2
2.	ОФП, эстафетный бег. Подвижные игры.	2
3.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
4.	Гимнастика. Упражнения с гантелями, тренажерами. Игра.	2
5.	Стретчинг. Релаксация. Игра.	2
6.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
7.	В/б. Совершенствование технических элементов. Игра.	2
8.	Верхняя и нижняя передачи мяча. Игра.	2
9.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
10.	Взаимодействие игроков в защите. Игра	2
11.	Взаимодействие игроков в нападении. Игра	2
12.	Сдача зачета. Игра.	2
13.	Нападающий удар. Игра.	2
14.	Блокировка мяча. Игра.	2
15.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
16.	Тактика игры в защите. Игра	2
17.	Тактика игры в нападении . Игра	2
18.	Учебная игра	2
19.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
20.	Настольный теннис. Подача мяча справа, слева. Игра.	2
21.	Передача мяча справа, слева. Игра.	2
22.	Дифференцированный зачет.	2
	Всего	44

Зав. отделением

Т.Г.Борицкая.

к рабочей программе учебной дисциплины
Планирование учебных занятий с использованием активных и
интерактивных форм и методов обучения

№ п/п	Наименование раздела	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Коды формируемых компетенций
	1 курс		
1	Раздел 1. Введение в предмет.	Лекционные занятия, Беседа. Обсуждения	ОК 2, ОК 3. ОК 4 ОК6, ОК8,ОК 11, ОК 14
2	Раздел 2. Легкая атлетика.	Дифференцированное/ разноуровневое обучение, игровые методы. коммуникативные	ОК 2, ОК 3. ОК 4 ОК6, ОК8,ОК 11, ОК 14
3	Раздел 3. Гимнастика	Дифференцированное .Работа в малых группах	ОК 2, ОК 3. ОК 4 ОК6, ОК8,ОК 11, ОК 14
4	Раздел 4. Волейбол	Игровые методы, изучение и закрепление нового материала, коммуникативные,	ОК 2, ОК 3. ОК 4 ОК6, ОК8,ОК 11, ОК 14
5	Раздел 5. Настольный теннис	Соревновательные изучение и закрепление нового методы коммуникативные,	ОК 2, ОК 3. ОК 4 ОК6, ОК8,ОК 11, ОК 14
6	Раздел 6. Легкая атлетика	Индивидуальный метод, Дифференцированное/ разно уровневое	ОК 2, ОК 3. ОК 4 ОК6, ОК8,ОК 11, ОК 14
	2 курс		
7	Раздел 1 Легкая атлетика	Дифференцированное/ разно уровневое обучение, игровые методы. коммуникативные	ОК 2, ОК 3. ОК 4 ОК6, ОК8,ОК 11, ОК 14
8	Раздел 2 Гимнастика.	Индивидуальный метод, Дифференцированное/ разно уровневое	ОК 2, ОК 3. ОК 4 ОК6, ОК8,ОК 11, ОК 14
9	Раздел 3. Волейбол	Соревновательный, изучение и закрепление нового методы коммуникативные,	ОК 2, ОК 3. ОК 4 ОК6, ОК8,ОК 11, ОК 14
10	Раздел 4 Легкая атлетика	Индивидуальный метод, Дифференцированное/ разно уровневое	ОК 2, ОК 3. ОК 4 ОК6, ОК8,ОК 11, ОК 14
	3 курс		
11	Раздел 1 Легкая атлетика	Дифференцированное/ разно уровневое обучение, игровые методы. коммуникативные	ОК 2, ОК 3. ОК 4 ОК6, ОК8,ОК 11, ОК 14
12	Раздел 2. Гимнастика	Индивидуальный метод, Дифференцированное/ разно уровневое	ОК 2, ОК 3. ОК 4 ОК6, ОК8,ОК 11, ОК 14
13	Раздел 3 Волейбол	Игровые методы, изучение и закрепление нового	ОК 2, ОК 3. ОК 4 ОК6, ОК8,ОК 11,

		материала, коммуникативные,	ОК 14
14	Раздел 4. Настольный теннис	Игровые методы, изучение и закрепление нового материала, коммуникативные,	ОК 2, ОК 3. ОК 4 ОК6, ОК8, ОК 11, ОК 14

Лист актуализации рабочей программы

Дата актуализации	Результаты актуализации	ФИО и подпись лица, ответственного за акту