

Содержание

1	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	5
3	Условия реализации программы дисциплины	15
4	Контроль и оценка результатов освоения	17
5	Распределение учебных часов по формам занятий	18
6	Приложения	20
7	Лист актуализации рабочей программы	21

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 **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 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	Объём часов				Уро- вень освое- ния
		Теория		Лабора- торно- практи- ческие занятия	Самостоя- тельная ра- бота	
		Лек- ции	Семи- нары			
1	2	3	4	5	6	7
	1 курс					
Раздел 1. Введе- ние в предмет.		2			2	
Тема 1.1. Физическая куль- тура как средство укрепление инди- видуального здо- ровья.	Содержание учебной информации. Определение понятия «Физическая культура». Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Способы и приемы са- моконтроля. Ведение дневника самоконтроля.					1
	Лекция № 1 Техника безопасности на занятиях физической культурой. «Способы и приемы самоконтроля при выполнении физических упраж- нений».	2				
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на одну из предложенных тем: «Физическая куль- тура», «Влияние физических нагрузок на организм», «Рациональное пи- тание при занятиях физическими упражнениями».				2	
Раздел 2. Легкая атлети- ка.				12	12	
Тема 2.1. Бег на короткие дистан- ции.	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 норма- тивов.					2
	Практическое занятие № 1. Легкая атлетика. 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	Содержание учебной информации.					2

Прыжок длину с места.	Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения, ОРУ. Комплекс упражнений на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке. Сдача контрольных нормативов. Игра.					
	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. Прыжковые упражнения Кроссовая подготовка.				2 4 4 2	
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		
Тема 3.3. Развитие координации.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Комплекс упражнений на равновесие, координацию. Упражнения с резиновыми амортизаторами, гимнастическими палками, на фитбольных мячах. Аэробные упражнения. Игра.					2
	Практическое занятие № 13. Упражнения на развитие равновесия и коор-			2		

	динации. Игра.					
	Практическое занятие № 14.Сдача зачета. Игра			2		
Тема 3.4. Профессиональ- но-прикладная подготовка.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. ОРУ. Составление комплекса утренней гимнасти- ки. Составление комплекса производственной гимнастики. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, с мячами, скакалками, с рези- новыми амортизаторами, тренажерами. Игра.					
	Практическое занятие № 15. Составление комплекса утренней гимнасти- ки. Игра.			2		
	Практическое занятие № 16. Составление комплекса производственной гимнастики. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Утренняя гимнастика как форма физиче- ского развития».				2	
	ОФП Беговые упражнения на развитие скорости. Выполнение комплекс упр. на развитие силы				8 6 4	
Раздел 5. Волей- бол				24	24	
Тема 5.1 Передача мяча сверху.	Содержание учебной информации. Правила игры. Бег, ОРУ с мячом, стойки, перемещения. Техника верх- ней передачи мяча. Передачи мяча в стену, над собой, в парах, в колон- нах, в движении через сетку, с хлопком, с приседанием, с поворотом. Ин- дивидуальная работа с мячом. Учебная игра. Сдача контрольных норма- тивов.					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. Ира.			2		
Тема 5.2. Переда- ча 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. Индивидуаль- ная работа с мячом. Сдача контрольных нормативов. Игра.					2
	Практическое занятие № 21.Нижняя передача мяча. Игра.			2		

Тема 5.3. Нижняя подача мяча.	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		
Тема 5.4 Верхняя подача мяча.	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.					
	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».				2	
	ОФП				8	
	Прыжковые упражнения Упражнения на развитие координации, быстроты реакции Кроссовая подготовка.				2 8 4	
Раздел 6. Настольный теннис				12	12	
Тема 6.1. 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 6.1. Обучение ударам справа и слева	Содержание учебной информации. 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 Упражнения на развитие координации, быстроты реакции				2 4 6	
Раздел 7. Легкая атлетика				10	10	
Тема 7.1. 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 7.2. 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. ОФП Беговые упражнения на развитие скорости Кроссовая подготовка. упражнения на развитие координации, быстроты реакции				4 2 2 2	
	2 курс					
Раздел 1 Легкая атлетика				12	12	
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.					2

	Старт, бег по дистанции, финиширование. Челночный бег. Прыжки на скакалке. Сдача контрольных нормативов. Подвижные игры. Игра в волейбол.					
	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		
Тема 1.2. Метание мяча.	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.					
	Практическое занятие № 4. Метание набивного мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 5. Метание теннисного мяча в цель. Игра.			2		
	Практическое занятие № 6. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. ОФП Выполнение комплекса упражнений на развитие координации движений. Упражнения на прыгучесть				6 2 4	
Раздел 2 Гимнастика.				16	16	
Тема 2.1. Развитие силы.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Круговая тренировка. Упражнения у гимнастической лестницы, на скамейке. Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы. Упражнения на пресс, ноги, спину, руки. 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		

Тема 2.2. Развитие физических качеств.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Комплекс упражнений на развитие координации, равновесия. Аэробные упражнения. Упражнения с фитнес лентами, на фитбольных мячах. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Растяжка. Релаксация. Игра.					2
	Практическое занятие № 11. Аэробные упражнения. Игра.			2		
	Практическое занятие № 12. Упражнения на координацию. Игра.			2		
	Практическое занятие № 13. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Игра.			2		
	Практическое занятие № 14. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата «Дыхательные методики оздоровления организма». Выполнение комплекса упражнений на развитие координации движений. Выполнение комплекса упражнений на развитие силы. Выполнение комплекса упражнений на развитие скорости				2 10 2 2	
Раздел 3. Волейбол				18	18	
Тема 3.1 Совершенствование передачи мяча сверху.	Содержание учебной информации Строевые упражнения. Бег, прыжковые, беговые упражнения. ОРУ. С мячом. Стойки, перемещения, прыжки. Передача мяча сверху в прыжке, в тройках, в движении, над собой с хлопком, с приседанием, с поворотом, в колоннах. Сдача контрольных нормативов. Учебная игра.					
	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		
Тема 3.2. Совершенствование передачи мяча снизу.	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		
	Практическое занятие № 20. Передача мяча снизу над собой. Игра.			2		
	Практическое занятие № 21. 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.					
	Практическое занятие № 22. Нижняя прямая подача мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 23. Нижняя прямая подача по зонам. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Техника подачи мяча снизу». ОФП. Выполнение упражнений на развитие прыгучести. Выполнение комплекса упражнений на развитие координации				2 8 6 2	
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. Подачи мяча справа и слева. Передачи мяча. Учебная игра.					2
	Практическое занятие № 24. Настольный теннис. Подача мяча справа, слева. Игра.			2		
	Практическое занятие № 25. Передача мяча справа, слева. Игра.			2		
	Практическое занятие № 26. Зачет.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата: «Правила игры в настольный теннис». Выполнение упражнений на прыгучесть. ОФП				2 2 2	
				6	6	
	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.

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. уч.пос. «Легкая атлетика» Академия 2016г.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2017.

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 профилактическая

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.	Легкая атлетика. 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.	Волейбол. 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.	Легкая атлетика . 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.	Легкая атлетика. 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.	Нижняя подача мяча. Игра.	2
23.	Нижняя прямая подача по зонам. Игра.	2
24.	Настольный теннис. подача мяча справа, слева. Игра.	2
25.	Передача мяча справа, слева. Игра.	2
26.	Зачет.	2
	Всего	52

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 1, ОК 2. ОК 6 ОК8
2	Раздел 2. Легкая атлетика.	Дифференцированное/ разно- уровневое обучение, игровые методы. коммуникативные	ОК 1, ОК 2. ОК 6 ОК8
3	Раздел 3. Гимнастика	Дифференцированное .Работа в малых группах	ОК 1, ОК 2. ОК 6 ОК8
4	Раздел 4. Волейбол	Игровые методы, изучение и закрепление нового материа- ла, коммуникативные,	ОК 1, ОК 2. ОК 6 ОК8
5	Раздел 5. Настольный теннис	Соревновательные изучение и закрепление нового методы коммуникативные,	ОК 1, ОК 2. ОК 6 ОК8
6	Раздел 6. Легкая атлетика	Индивидуальный метод, Дифференцированное/ разно уровневое	ОК 1, ОК 2. ОК 6 ОК8
	2 курс		
7	Раздел 1 Легкая атлетика	Дифференцированное/ разно уровневое обучение, игровые методы. коммуникативные	ОК 1, ОК 2. ОК 6 ОК8
8	Раздел 2 Гимнастика.	Индивидуальный метод, Дифференцированное/ разно уровневое	ОК 1, ОК 2. ОК 6 ОК8
9	Раздел 3. Волейбол	Соревновательный, изучение и закрепление нового методы коммуникативные,	ОК 1, ОК 2. ОК 6 ОК8
10	Раздел 4 . Настольный теннис	Индивидуальный метод, Дифференцированное/ разно уровневое	ОК 1, ОК 2. ОК 6 ОК8

Лист актуализации рабочей программы

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