

ГБПОУ «Тольяттинский медколледж»

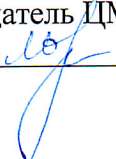
**Рабочая программа
учебной дисциплины**

СГ.04 Физическая культура

Специальность 31.02.05 *Стоматология ортопедическая*

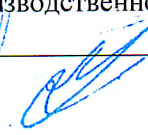
**Учебный план
2026-2028**

Рассмотрена и одобрена на заседании
ЦМК № 1
Протокол № 8 от 6.04 2026 г.
Председатель ЦМК

 М.В. Хохлова

Составлена на основе Федерального
государственного образовательного стандарта
по специальности среднего профессионального
образования 31.02.05 Стоматология
ортопедическая, утвержденного приказом
Министерства просвещения РФ от 06 июля
2022г. № 531

Заместитель директора
по учебно-производственной работе

 Л. Н. Михайлова



Рабочая программа разработана с учетом требований профессионального стандарта «Зубной техник»,
утвержденного приказом № 474н от.31.07.2020.

Рабочая программа разработана с учетом примерной рабочей программы учебной дисциплины СГ.04
Физическая культура.

Составитель С.А. Фиферов – руководитель физического воспитания

Рецензенты Л.В. Байбакова – заведующий отделением по специальностям
Стоматология профилактическая и Стоматология ортопедическая

Содержание

1	Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	7
3	Условия реализации программы учебной дисциплины	8
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	12
5	Распределение учебных часов по формам занятий	16
6	Приложения	17
7	Лист актуализации рабочей программы	18

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины

Физическая культура

Рабочая программа разработана с учетом Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в сфере здравоохранения», утвержденного приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 23.07.2010г. № 541н (ред.от 09.04.2018г)

1.1. Место учебной дисциплины в структуре

Основной образовательной программы.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена ГБПОУ «Тольяттинский медколледж», разработанной в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.05 Стоматология ортопедическая.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

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

В результате освоения дисциплины обучающимися осваиваются:

Код ОК, ПК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;	- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

ЛР 7 Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей
ЛР 9 Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде
ЛР 22 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, пациентами
ЛР24 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	144
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	128
в том числе	
лекции	10
семинарские занятия	Не предусмотрены
практические занятия	118
Самостоятельная работа студента (всего)	16
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

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				Коды ОК, ПК, ЛР
		Теория		Лабораторно-практические занятия	Самостоятельная работа	
		Лекции	Семинары			
1	2	3	4	5	6	7
	1 курс					
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		2				
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебной информации. Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательной организации (валеологическая и профессиональная					ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 22 ЛР 24

	направленность). Цели и задачи физической культуры					
	Лекция № 1. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Цели и задачи физической культуры.	2				
Раздел 2. Легкая атлетика.				12		
Тема 2.1 Техника бега на короткие дистанции, техника спортивной ходьбы	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.					ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 22 ЛР 24
	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 Техника прыжка в длину с места, с разбега.	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.					ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 22 ЛР 24
	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		
Раздел 3. Гимнастика				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.					ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 22 ЛР 24
	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.					ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	Практическое занятие № 10. Упражнения на гибкость. Игра.			2		ЛР 22
	Практическое занятие № 11. Упражнения на фитбольных мячах. Игра.			2		ЛР 24
	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.					ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 22 ЛР 24
	Практическое занятие № 13. Упражнения на развитие равновесия и координации. Игра.			2		
	Практическое занятие № 14. Сдача контрольных тестов. Игра			2		
Тема 3.4. Составление комплекса общеразвивающих упражнений и проведение их обучающимися	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.					ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 22 ЛР 24
	Практическое занятие № 15. Составление комплекса утренней гимнастики. Игра.			2		
	Практическое занятие № 16. Составление комплекса производственной гимнастики. Игра.			2		
Раздел 4. Волейбол				24	16	
Тема 4.1 Приемы и передачи сверху двумя руками. ОФП.	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.					ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	Практическое занятие № 17. В/б. Технические элементы волейбола. Игра.			2		ЛР 22
	Практическое занятие № 18. Верхняя передача мяча. Игра.			2		ЛР 24
	Практическое занятие № 19. Прием и передача мяча сверху. Игра.			2		

	Практическое занятие № 20.Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. 1. Кроссовая подготовка 2.Выполнение беговых упр. на развитие скорости. 3. Выполнение комплекса упр. на координацию движения. 4. ОФП				4 4 4 4	
Тема 4.2. Приемы и передачи снизу двумя руками. ОФП.	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.					ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 22 ЛР 24
	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		
Тема 4.3. Нижняя прямая и боковая подача мяча. ОФП	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. Боковая подача. ОФП. Сдача контрольных нормативов. Игра.					ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 22 ЛР 24
	Практическое занятие № 24.Нижняя прямая подача мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 25. Боковая подача мяча. Игра.			2		
Тема 4.4 Верхняя прямая подача мяча. ОФП	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. ОФП. Сдача контрольных нормативов.					ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 22 ЛР 24
	Практическое занятие № 26.Верхняя прямая подача мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 27. Верхняя подача мяча по зонам. Игра.			2		
Раздел 5. Легкая атлетика				12		
Тема 5.1. 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.					ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9

	Игра в волейбол.					ЛР 22 ЛР 24
	Практическое занятие № 28. Л/а. Скоростно-силовая подготовка. Игра.			2		
	Практическое занятие № 29. Бег 1000 м. и 500 м. Игра.			2		
	Практическое занятие № 30. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	2 курс					
Раздел 1 Легкая атлетика				6		
Тема 1.1 Техника бега на короткие дистанции, техника спортивной ходьбы	Содержание учебной информации. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения 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.					ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 22 ЛР 24
	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		
Раздел 2 Гимнастика.				8		
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.					ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 22 ЛР 24
	Практическое занятие № 4. Гимнастика. Круговая тренировка. Игра.			2		
	Практическое занятие № 5. Упражнения на мышцы пресса, спины, ног, рук. Игра			2		
	Практическое занятие № 6. Упражнения с гантелями, на тренажерах. Игра.			2		
	Практическое занятие № 7. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Раздел 3. Волейбол				24		

Тема 3.1 Совершенствован ие 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.					ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 22 ЛР 24
	Практическое занятие № 8. Волейбол. Совершенствование технических элементов волейбола. Игра.			2		
	Практическое занятие № 9. Передача мяча в парах сверху. Игра.			2		
	Практическое занятие № 10. Передача мяча сверху над собой. Игра.			2		
	Практическое занятие № 11. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 3. 2. Совершенствован ие 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.					ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 22 ЛР 24
	Практическое занятие № 12. Передача мяча снизу. Игра.			2		
	Практическое занятие № 13. Передача мяча снизу над собой. Игра.			2		
	Практическое занятие № 14 .Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 3.3. Тактика игры в защите.	Содержание учебной информации. Развитие координации. Обучение тактики игры в защите. Система защиты «Углом вперед» и «Углом назад». Двусторонняя игра. Зачет.					ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 22 ЛР 24
	Практическое занятие № 15. Тактика игры в защите. Игра			2		
	Практическое занятие № 16. Система защиты «Углом вперед». Игра.			2		
	Практическое занятие №17. Система защиты «Углом назад». Игра.			2		
	Практическое занятие № 18. Взаимодействие игроков в защите. Игра			2		
	Практическое занятие № 19. Взаимодействие игроков в нападении. Игра.			2		
Раздел 4 Легкая атлетика				10		
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.					ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 22 ЛР 24
	Практическое занятие № 20. Л/а. Кроссовая подготовка. Игра.			2		

	Практическое занятие № 21. Бег по дистанции 2000 м. 3000 м. Игра.			2		
	Практическое занятие № 22. Спортивная ходьба. Игра.			2		
Тема 4.2. Эстафетный бег 4x100. Челночный 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.					ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 22 ЛР 24
	Практическое занятие № 23 Эстафетный бег. Игра.			2		
	Практическое занятие № 24. Дифференцированный зачет.			2		
Курсовые работы по дисциплине не предусмотрены						
	Всего: 126 часов из них	2		108	16	

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия специальных помещений:

Спортивный зал, оснащенный:

- оборудованными раздевалками;
- спортивным оборудованием:
- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки
- гимнастические скамейки;

Технические средства обучения:

- скакалки,
- палки гимнастические,
- мячи набивные,
- мячи для метания,
- гантели (разные);
- гири 16, 24, 32 кг;
- секундомеры;
- кольца баскетбольные,
- щиты баскетбольные,
- сетки баскетбольные,
- мячи баскетбольные,
- стойки волейбольные,
- сетка волейбольная,
- мячи волейбольные;
- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники:

1. Собянин, Ф.И. Физическая культура: учебник/ Ф.И. Собянин. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2020. - 221 с. - Текст: непосредственный.

2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва : Издательство Юрайт, 2019. - 424 с. - Текст: непосредственный.

Дополнительные источники

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник. - 5-е изд. стер. - Москва: ОИЦ Академия, 2018. - 320 с. - Текст: непосредственный.

2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с.: ил. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-5517-3. - Текст: непосредственный.

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с.: ил. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-5517-3. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система Консультант студента. - URL: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970455173.html> (дата обращения: 24.12.2021). - Режим доступа: для зарегистр. пользователей.

2. Единое окно доступа к информационным ресурсам: [сайт]. - URL: <http://window.edu.ru/>. - Текст: электронный.

3. Консультант Плюс: справочная правовая система: [сайт]. - URL: <http://www.consultant.ru>. - Режим доступа: для зарегистр. пользователей. - Текст: электронный.

4. Национальная электронная библиотека: [сайт]. - URL: <http://нэб.рф/>. - Текст: электронный.

5. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва : Издательство Юрайт, 2019. - 424 с. - Текст: электронный. - ISBN 978-5-534-02612-2 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/433532> (дата обращения: 24.12.2021).

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Методы оценки	Критерии оценки
Усвоенные знания: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	- обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; - проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности.	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов.
Освоенные умения: - 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 специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	- обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - ведёт здоровый образ жизни; - понимает условия деятельности и знает зоны пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; - выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм.	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий

**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.	Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Цели и задачи физической культуры	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 контрольных тестов. 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. Ира.	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.	Боковая подача мяча. Игра.	2
26.	Верхняя прямая подача . Игра	2
27.	Верхняя подача мяча по зонам. Игра.	2
28.	Л/а. Скоростно-силовая подготовка. Игра.	2
29.	Бег 1000 м. и 500 м. Игра.	2
30.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
31.	Л/а. Кроссовая подготовка. Игра.	2
32.	Бег по дистанции 2000 м. 3000 м. Игра.	2
33.	Спортивная ходьба. Игра.	2
34.	Эстафетный бег. Игра	2
	Всего	68
	Итого	70

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.	Лпа. Техника безопасности на занятиях физической культуры. Бег 30 м. Игра.	2
2.	Бег 60 м. Игра.	2
3.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
4.	Гимнастика. Круговая тренировка. Игра.	2
5.	Упражнения на мышцы пресса, спины, ног,	2
6.	Упражнения с гантелями, на тренажерах. Игра.	2
7.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
8.	Волейбол. Совершенствование технических элементов волейбола. Игра.	2
9.	Передача мяча в парах сверху. Игра.	2
10.	Передача мяча сверху над собой. Игра.	2
11.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
12.	Передача мяча снизу. Игра.	2
13.	Передача мяча снизу над собой. Игра.	2
14.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
15.	Тактика игры в защите. Игра.	2
16.	Система защиты «Углом вперед». Игра	2
17.	Система защиты «Углом назад». Игра	2
18.	Взаимодействие игроков в защите. Игра	2
19.	Взаимодействие игроков в нападении. Игра	2
20.	Дифференцированный зачет.	2
	Всего	40

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. Физическая культура и формирование ЗОЖ	Лекционные занятия, Беседа. Обсуждения	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 22 ЛР 24
2	Раздел 2. Легкая атлетика.	Дифференцированное/ разноуровневое обучение, игровые методы, коммуникативные	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 22 ЛР 24
3	Раздел 3. Гимнастика	Дифференцированное/ разноуровневое обучение, Работа в малых группах	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 22 ЛР 24
4	Раздел 4. Волейбол	Игровые методы, изучение и закрепление нового материала, коммуникативные,	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 22 ЛР 24
5	Раздел 5. Легкая атлетика	Индивидуальный метод, Дифференцированное/ разноуровневое обучение, игровые методы. коммуникативные	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 22 ЛР 24
	2 курс		
6	Раздел 1 Легкая атлетика	Дифференцированное/ разно уровневое обучение, игровые методы, коммуникативные	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 22 ЛР 24

7	Раздел 2 Гимнастика.	Индивидуальный метод, Дифференцированное/ разноуровневое обучение, игровые методы. коммуникативные	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 22 ЛР 24
8	Раздел 3. Волейбол	Игровые методы, изучение и закрепление нового материала, коммуникативные,	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 22 ЛР 24
9	Раздел 4 Легкая атлетика	Индивидуальный метод, Дифференцированное/ разноуровневое обучение, игровые методы, коммуникативные	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 22 ЛР 24

Лист актуализации рабочей программы

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

