

ГБПОУ «Тольяттинский медколледж»

**Рабочая программа
учебной дисциплины**

СГ.04 Физическая культура

Специальность 31.02.06 Стоматология профилактическая

Рассмотрена и одобрена на заседании
ЦМК № 1
Протокол № 8 от 6.04 20 26 г.
Председатель ЦМК


М.В. Хохлова

Составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования и 31.02.06

Стоматология профилактическая
Министерства образования и науки РФ от
12 мая 2021 г. № 502

Заместитель директора по учебно-производственной работе


Л. Н. Михайлова



Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.06 Стоматология профилактическая, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 06.07.2022 № 530.

Рабочая программа разработана с учетом примерной рабочей программы учебной дисциплины СГЦ.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	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

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

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)

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Уметь: – организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, пациентами в ходе профессиональной деятельности	Знать: – психологических основ деятельности коллектива, – психологических особенностей личности; основ проектной деятельности
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности..	Уметь: – 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 гигиениста стоматологического	Знать: – роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для гигиениста стоматологического; средства профилактики перенапряжения
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. Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоро-		

вый 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
ЛР 24. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	126
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	110
в том числе	
лекции	2
семинарские занятия	-
практические занятия	108
Самостоятельная работа студента (всего)	16
Промежуточная аттестация в форме 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				Уро- вень освое- ния
		Теория		Лабора- торно- практи- ческие занятия	Самостоя- тельная ра- бота	
		Лек- ции	Се- ми- нары			
1	2	3	4	5	6	7
	1 курс					
		2		66	16	
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.					ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	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 атлетика.				12	6	
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.					ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	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.					ОК

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.					04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	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. ОФП. Прыжковые упражнения Кроссовая подготовка.				2 2 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, ЛР24
	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 ЛР 22, ЛР24
	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.					ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	Практическое занятие № 13. Упражнения на развитие координации. Игра.			2		
	Практическое занятие № 14. Упражнения на развитие равновесия. Игра			2		

Тема 3.4. Профессиональ- но-прикладная подготовка.	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.. Сдача зачета.			2		
	Практическое занятие № 16. Составление комплекса производственной гимнастики. Игра.			2		
Раздел 5. Волей- бол				24	8	
Тема 5.1 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.					ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	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 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. Индивидуальная работа с мячом. Сдача контрольных нормативов. Игра.					ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	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 5.3. Нижняя подача мяча.	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». ОФП Прыжковые упражнения Кроссовая подготовка.				2 2 2 2	
Раздел 7. Легкая атлетика				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.					ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР 24
	Практическое занятие № 29. Л/а. Скоростно-силовая подготовка. Игра.			2		
	Практическое занятие № 30. Бег 1000 м. и 500 м. Игра.			2		
	Практическое занятие № 31. 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 № 32. Бег 2000 м 3000 м. Игра.			2		
	Практическое занятие № 33. Сдача зачета Игра.			2		
	2 курс					
Раздел 1 Легкая атлетика				12		
Тема 1.1 Бег на короткие	Содержание учебной информации. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Строевые					ОК 04

дистанции.	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 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	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		
Раздел 2 Гимнастика.				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.					ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9

	Практическое занятие № 11. Аэробные упражнения. Игра.			2		ЛР 22, ЛР24
	Практическое занятие № 12. Упражнения на координацию. Игра.			2		
	Практическое занятие № 13. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Игра.			2		
	Практическое занятие № 14. Комплекс упражнений производственной гимнастики. Игра.			2		
Раздел 3. Волейбол				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.					ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	Практическое занятие № 15. Передача мяча в парах сверху. Игра.			2		
	Практическое занятие № 16. Передача мяча сверху над собой. 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 № 17. Передача мяча снизу. Игра.			2		
	Практическое занятие № 18. Передача мяча снизу над собой. 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.					ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	Практическое занятие № 19. Нижняя прямая подача мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 20. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Практическое занятие № 21. Зачет. Игра			2		
	Курсовые работы по дисциплине не предусмотрены					
	ИТОГО:			42		
	Всего: 126 часа, из них	2		108	16	

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 координации. Игра.	2
14.	Упражнения на развитие равновесия. Игра	2
15.	Сдача зачета .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. 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.	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.	Легкая атлетика . Скоростно-силовая подготовка. Игра.	2
30.	Бег 1000 м. и 500 м. Игра.	2
31.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
32.	Бег 2000 м 3000 м. Игра.	2
33.	Сдача зачета .Игра.	2
	Всего	66
	Итого	68

**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.	Комплекс упражнений производственной гимнастики. Игра.	2
15.	Передача мяча в парах сверху. Игра.	2
16.	Передача мяча сверху над собой. Игра.	2
17.	Передача мяча снизу. Игра.	2
18.	Передача мяча снизу над собой. Игра.	2
19.	Нижняя подача мяча. Игра.	2
20.	Сдача контрольных нормативов. Игра.	
21.	Зачет. Игра.	2
	Всего	42

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 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
2	Раздел 2. Легкая атлетика.	Дифференцированное/ разно- уровневое обучение, игровые методы. коммуникативные	ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
3	Раздел 3. Гимнастика	Дифференцированное .Работа в малых группах	ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
4	Раздел 4. Волейбол	Игровые методы, изучение и закрепление нового материа- ла, коммуникативные,	ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
5	Раздел 5. Настольный теннис	Соревновательные изучение и закрепление нового методы коммуникативные,	ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
6	Раздел 6. Легкая атлетика	Индивидуальный метод, Дифференцированное/ разно уровневое	ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	2 курс		
7	Раздел 1 Легкая атлетика	Дифференцированное/ разно уровневое обучение, игровые методы. коммуникативные	ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
8	Раздел 2 Гимнастика.	Индивидуальный метод, Дифференцированное/ разно уровневое	ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
9	Раздел 3. Волейбол	Соревновательный, изучение и закрепление нового методы коммуникативные,	ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9

			ЛР 22, ЛР24
--	--	--	-------------

Лист актуализации рабочей программы

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