Федеральное агентство железнодорожного транспорта
ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения»
Медицинский колледж железнодорожного транспорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

Специальность 31.02.05 Стоматология ортопедическая

Иркутск 2020

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу
Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.
00a73c5b7b623a969ccad43a81ab346d50 с 08.12.2022 14:32 по 02.03.2024 14:32 GMT+03:00
Подпись соответствует файлу документа

РАССМОТРЕНА
на заседании ЦМК ОГСЭ
«17» 06 2020г.
Протокол № 11
Председатель_____Д.С.Моисеева

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 31.02.05 Стоматология ортопедическая
Заместитель директора по УПР
_____ А.В. Рогалева

Разработчик: Макарова В.Н., преподаватель первой квалификационной категории МК ЖТ ФГБОУ ВО ИрГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	**ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**	4
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**	6
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**	21
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**	22

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.05 Стоматология ортопедическая.

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

Дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура находится в общем гуманитарном и социально-экономическом учебном цикле программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.05 Стоматология ортопедическая.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:
У 1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:
З 1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
З 2 - основы здорового образа жизни.

Освоение дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура направлено на формирование следующих компетенций:

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 и 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, осознанно планировать повышение квалификации.

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

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

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 иммедиат-протезы.

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.

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

ПК 4.1. Изготавливать основные элементы ортодонтических аппаратов.

ПК 4.2. Изготавливать основные съёмные и несъёмные ортодонтические аппараты.

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 программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 392 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 196 часов;

самостоятельной работы обучающегося 196 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	*Объем часов*
Максимальная учебная нагрузка (всего)	***392***
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	***196***
в том числе:	
практические занятия	*194*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	***196***
в том числе:	
составление комплексов упражнений	*8*
работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы)	*10*
Подготовка реферата Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	*6* *172*
Промежуточная аттестация: ***1, 3, 5 семестры – зачет*** ***2, 4, 6 семестры – дифференцированный зачет***	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Семестр № занятия	Форми-руемые ОК, ПК	Уровень освоения
1	2		3	4	5	6
Раздел 1. Основы физической культуры			**2**			
	1.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	2	I, № 1- т	ОК2 ОК4 ОК8 ОК14	1
Раздел 2. Легкая атлетика			**8**			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	**Содержание**					
	1.	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)			ОК4 ОК8 ОК14	2
	Практические занятия		8			
	1.	Бег на короткие дистанции.	2	I, № 1-пр		
	2.	Специальные и подводящие упражнения.	2	I, № 2-пр		
	3.	Бег на короткие дистанции.	2	I, № 3-пр		
	4	Специальные и подводящие упражнения.	2	I, № 4-пр		
Раздел 3. Баскетбол			**4**			
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	**Содержание**					
	1.	Овладение техникой ведения мяча, передач и броска мяча с места. Выполнение подводящих и специальных упражнений для развития физических качеств баскетболиста. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.			ОК3 ОК6 ОК14 ПК 1.2	2
	Практические занятия		4			
	1.	Ведение, передача и бросок мяча с места.	2	I, № 5-пр		

	2.	Ведение, передача и бросок мяча с места. Подводящие упражнения.	2	I, № 6-пр		
Раздел 4. Волейбол			**6**			
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.	**Содержание**					
	1.	Овладение и закрепление техники перемещений, стоек, техники верхней и нижней передач двумя руками. Выполнение подводящих и специальных упражнений для овладения техникой верхней и нижней передач. Овладение и закрепление техникой передач мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.			ОК3 ОК6 ОК14 ПК 1.1	2
	Практическое занятие		6			
	1.	Стойки и перемещения волейболиста.	2	I, № 7-пр		
	2.	Верхняя и нижняя передачи мяча.	2	I, № 8-пр		
	3.	Подача (нижняя, боковая, верхняя).	2	I, № 9-пр		
Раздел 5. Гандбол			**4**			
Тема 5.1. Техника владения мячом на месте.	**Содержание**					
	1.	Овладение и закрепление техникой передачи и ловли гандбольного мяча на месте.			ОК3 ОК6 ОК14	2
	Практические занятия		4			
	1.	Передача и ловля гандбольного мяча на месте.	2	I, № 10-пр		
	2.	Передача и ловля гандбольного мяча на месте.	2	I, № 11-пр		
Раздел 6. Лыжная подготовка			**8**			
Тема 6.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	**Содержание**					
	1.	Овладение и закрепление техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.			ОК2 ОК3 ОК4 ОК8 ОК11 ОК14	2
	Практические занятия		8			
	1.	Попеременный двухшажный ход.	2	I, № 12-пр		
	2.	Попеременный двухшажный ход.	2	I, № 13-пр		

	3.	Попеременный двухшажный ход.	2	I, № 14-пр		
	4.	Подъёмы «полуелочкой» и «елочкой», спуск в «основной стойке».	2	I, № 15-пр		
Раздел 7. Оценка уровня физического развития			**2**			
Тема 7.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	**Содержание**		2			
	1.	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.			ОК2 ОК4 ОК8 ОК14 ПК 1.3 ПК 1.4	2
	Практическое занятие		2			
	1.	Методика оценки и коррекции телосложения. Тестовые упражнения.	2	I, № 16-пр		
Раздел 8. Лыжная подготовка			**12**			
Тема 8.1. Техника подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой» и спуска в «основной стойке». Техника одновременного бесшажного хода.	**Содержание**					
	1.	Овладение и закрепление техники одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение и закрепление техникой подводящих упражнений при обучении подъёму и спуску на учебном склоне. Закрепление изученных способов передвижения на учебно-тренировочном кругу.			ОК2 ОК3 ОК4 ОК8 ОК11 ОК14	2
	Практические занятия		12			
	1.	Подъёмы «полуелочкой» и «елочкой», спуск в «основной стойке».	2	II, № 1- пр		
	2.	Подъёмы «полуелочкой» и «елочкой», спуск в «основной стойке».	2	II, № 2- пр		
	3.	Сдача норматива: спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.	2	II, № 3- пр		
	4.	Одновременный бесшажный ход, спуск в «основной стойке». Подводящие упражнения на учебном круге.	2	II, № 4- пр		
	5	Одновременнй бесшажнй ход, спуск в «основной стойке». Подводящие упражнения на учебном круге.	2	II, № 5- пр,		
	6.	Подводящие упражнения при обучении подъёмам и спуску на учебном склоне.	2	II, № 6- пр		
Раздел 9. Баскетбол			**6**			

Тема 9.1. Техника выполнения ведения и передачи мяча с места, в движении и броска мяча с места.	**Содержание**					
	1.	Закрепление техники ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Выполнение техники ведения и передачи мяча в движении Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.			ОК3 ОК6 ОК14	2
	Практические занятия		6			
	1.	Ведение, передача и бросок мяча с места.	2	II, № 7- пр		
	2.	Ведение, передача и бросок мяча с места в движении.	2	II, № 8- пр		
	3.	Ведение, передача и бросок мяча в кольцо с места.	2	II, № 9- пр		
Раздел 10. Волейбол			**6**			
Тема 10.1.Техника подачи и приёма после неё.	**Содержание**					
	1.	Закрепление техники подачи (нижней, боковой, верхней) и приёма после неё. Овладение и закрепление техники приёма с подачи двумя руками снизу на месте. Формирование игрового мышления в игре с применением изученной техники владения мячом.			ОК3 ОК6 ОК14	2
	Практическое занятие		6			
	1.	Подача (нижняя, боковая, верхняя).	2	II, № 10- пр		
	2.	Приём с подачи двумя руками снизу на месте, учебная игра.	2	II, № 11- пр		
	3.	Приём с подачи двумя руками снизу на месте, учебная игра.	2	II, № 12- пр		
Раздел 11. Гандбол			**6**			
Тема 11.1. Техника владения мячом на месте и в движении.	**Содержание**					
	1.	Овладение техникой броска мяча по воротам с места. Применение изученной техники и правил в учебной игре в гандбол. Овладение и закрепление техники ведения гандбольного мяча в движении. Формирование ценностной ориентации и воспитание морально волевых качеств, необходимых для реализации профессиональной личности студента.			ОК3 ОК6 ОК14	2
	Практические занятия		6			
	1.	Ведение мяча в движении.	2	II, № 13- пр		

	2.	Бросок мяча по воротам с места.	2	II, № 14- пр		
	3.	Бросок мяча по воротам с места.	2	II, № 15- пр		
Раздел 12. Легкая атлетика			**12**			
Тема 12.1. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги»	**Содержание**					
	1.	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение технике прыжка в длину с места. Повышение уровня общей физической подготовки (ОФП) (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений и т.д.) Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».			ОК4 ОК8 ОК14	2
	Практические занятия		12			
	1.	Бег на короткие дистанции	2	II, № 16- пр		
	2.	Прыжок в длину с места.	2	II, № 17- пр		
	3.	Прыжока в длину с места.	2	II, № 18- пр		
	4.	Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты.	2	II, № 19- пр		
	5.	Бег на короткие дистанции. Развитие координации движений.	2	II, № 20- пр		
	6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	2	II, № 21- пр		
Раздел 13. Оценка уровня физического развития			**2**			
Тема 13.1. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	**Содержание**		2			
	1.	Организация и подготовка походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. Организационное и материально-техническое обеспечение похода.			ОК3 ОК6 ОК11 ОК14	2
	Практическое занятие		2			
	1.	Методика подготовки к туристическому походу. Тестовые упражнения.	2	II, № 22- пр		
Раздел 14. Легкая атлетика			**8**			
Тема 14.1. Прыжок в длину	**Содержание**					

способом «согнув ноги».	1.	Повышение уровня общей физической подготовки (ОФП) (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.			ОК4 ОК8 ОК14 ПК 2.5	2
	Практические занятия		8			
	1.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Общие физические упражнения.	2	III, № 1- пр		
	2.	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	2	III, № 2- пр		
	3.	ОФП. Правила судейства в легкой атлетике.	2	III, № 3- пр		
	4	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	2	III, № 4- пр		
Раздел 15. Баскетбол			**6**			
Тема 15.1. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	**Содержание**					
	1.	Выполнение техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Способствование развитию логического мышления в баскетболе. Овладение и закрепление техники выполнения перемещений в защитной стойке баскетболиста.			ОК3 ОК6 ОК14 ПК 2.4	2
	Практические занятия		6			
	1.	Упражнение «ведение - 2 шага -бросок».	2	III, № 5- пр		
	2.	Ведение и передача мяча в движении, упражнение «ведение - 2 шага -бросок».	2	III, № 6- пр		
	3.	Перемещение в защитной стойке баскетболиста.	2	III, № 7- пр		
Раздел 16. Волейбол			**4**			
Тема 16.1.Техника прямой верхней подачи и приёма после неё.	**Содержание**					
	1.	Овладение и закрепление техники верхней подачи и приёма после неё. Овладение и закрепление техники перемещений, стоек, верхней и нижней передач двумя руками. Овладение и закрепление техники приёма с подачи двумя руками снизу на месте. Формирование игрового мышления в игре с применением изученной техники владения мячом.			ОК3 ОК6 ОК14	2
	Практическое занятие		4			
	1.	Прямая верхняя подача, учебная игра.	2	III, № 8- пр		
	2.	Прием с подачи, учебная игра.	2	III, № 9- пр		
Раздел 17. Гандбол			**4**			

Тема 17.1. Техника владения мячом в движении.	**Содержание**					
	1.	Применение изученной техники, правил и жестов судьи в учебной игре в гандбол. Закрепление техники ведения гандбольного мяча в движении.			ОК3 ОК6 ОК14	2
	Практические занятия		4			
	1.	Учебная игра.	2	III, № 10- пр		
	2.	Учебная игра с применением правил и жестов судьи.	2	III, № 11- пр		
Раздел 18. Лыжная подготовка			**8**			
Тема 18.1. Техника одновременного бесшажного хода, подъемов и спуска в «основной стойке».	**Содержание**					
	1.	Закрепление техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». Выполнение подводящих упражнений на учебном круге. Воспитание специальной выносливости.			ОК2 ОК3 ОК4 ОК8 ОК11 ОК14	2
	Практические занятия		8			
	1.	Передвижение на учебно-тренировочном кругу изученными способами. Выносливость.	2	III, № 12- пр		
	2.	Передвижение на учебно-тренировочном кругу изученными способами. Выносливость.	2	III, № 13- пр		
	3.	Передвижение на учебно-тренировочном кругу изученными способами. Выносливость.	2	III, № 14- пр		
	4.	Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.		III, № 15- пр		
Раздел 19. Оценка уровня физического развития			**2**			
Тема 19.1. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	**Содержание**		2			
	1.	Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по физической культуре.			ОК2 ОК4 ОК8 ОК11 ОК14	2
	Практическое занятие		2	III, № 16- пр		
	1.	Методы контроля физического состояния здоровья. Тестовые упражнения.				
Раздел 20. Лыжная подготовка			**6**			

Тема 20.1. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	**Содержание**				
	1. Овладение и закрепление техники поворота «переступанием», «плугом». Овладение и закрепление техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном кругу, на учебном склоне.			ОК2 ОК3 ОК4 ОК8 ОК11 ОК14	2
	Практические занятия	6			
	1. Поворот «переступанием», «плугом» на прямой площадке.	2	IV, № 1- пр		
	2. Поворот «переступанием», «плугом» на учебном склоне.	2	IV, № 2- пр		
	3. Перемещение лыжных ходов на учебном кругу.	2	IV, № 3- пр		
Раздел 21. Баскетбол		**6**			
Тема 21.1. Техника выполнения штрафного броска, ведение и перемещение в защитной стойке.	**Содержание**				
	1. Овладение и закрепление техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Овладение и закрепление техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.			ОК3 ОК6 ОК14	2
	Практические занятия	6			
	1. Штрафной бросок.	2	IV, № 4- пр		
	2. Штрафной бросок.	2	IV, № 5- пр		
	3. Перемещение в защитной стойке баскетболиста.	2	IV, № 6- пр		
Раздел 22. Волейбол		**4**			
Тема 28.1.Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	**Содержание**				
	1. Овладение техникой прямого нападающего удара. Овладение и закрепление техники изученных приёмов. Формирование игрового мышления в учебной игре заданию.			ОК3 ОК6 ОК14	2
	Практическое занятие	4			
	1. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	IV, № 7- пр		
	2. Прямой нападающий удар. Учебная игра по заданию.	2	IV, № 8- пр		
Раздел 23. Гандбол		**8**			
Тема 23.1. Тактика игры в	**Содержание**				

гандбол. **Техника владения мячом в движении.**	1.	Обучение основными тактическими схемами игры в нападении. Овладение и закрепление техники ведения гандбольного мяча в движении. Овладение техникой перемещения гандболиста. Овладение и закрепление техники передач и ловли гандбольного мяча в движении. Применение правил игры в гандбол в учебной игре по заданию.			ОК3 ОК6 ОК14 ПК 2.3 ПК 2.2	2
	Практические занятия		8			
	1.	Тактические схемы игры в нападении.	2	IV, № 9- пр		
	2.	Тактические действия в игре.	2	IV, № 10- пр		
	3.	Перемещения гандболиста. Передача и ловля мяча в движении.	2	IV, № 11- пр		
	4.	Сдача нормативов: игра вратаря.	2	IV, № 12- пр		
Раздел 24. Легкая атлетика			**16**			
Тема 24.1. Бег на средние и длинные дистанции. **Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».**	**Содержание**					
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции. Повышение уровня ОФП. Кроссовая подготовка. Овладение техникой бега на длинные дистанции. Закрепление техники старта, стартового разбега, финиширования. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.			ОК4 ОК8 ОК11 ОК14	2
	Практические занятия		16			
	1.	Общие физические упражнения. Правила судейства в легкой атлетике.	2	IV, № 13- пр		
	2.	Бег на средние дистанции	2	IV, № 14- пр		
	3.	Бег на средние дистанции	2	IV, № 15- пр		
	4.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». ОФП.	2	IV, № 16- пр		
	5.	Бег на средние дистанции	2	IV, № 17- пр		
	6.	Бег на длинные дистанции	2	IV, № 18- пр		
	7.	Сдача нормативов: бег 100 м.; 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	IV, № 19- пр		
	8.	Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции.	2	IV, № 20- пр		

Раздел 25. Оценка уровня физического развития			**2**			
Тема 25.1. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушении осанки.	**Содержание**		2			
	1.	Методики проведения корригирующей гимнастики. Цель корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, если они уже есть). Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).			ОК2 ОК4 ОК8 ОК14 ПК 2.1	2
	Практическое занятие		2			
	1.	Методика корригирующей гимнастики. Тестовые упражнения.		IV, № 21- пр		
Раздел 26. Легкая атлетика			**10**			
Тема 26.1. Бег на длинные и короткие дистанции.	**Содержание**					
	1.	Совершенствование техники бега на длинные и короткие дистанции. Закрепление техники старта, стартового разбега, финиширования. Кроссовая подготовка. Выполнение специальных беговых упражнений.			ОК4 ОК8 ОК11 ОК14	2
	Практические занятия		10			
	1.	Специальные беговые упражнения.	2	V, № 1- пр		
	2.	Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции.	2	V, № 2- пр		
	3.	Комплекс специальных упражнений.	2	V, № 3- пр		
	4	Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции.	2	V, № 4- пр		
	5.	Бег на короткие дистанции	2	V, № 5- пр		
Раздел 27. Баскетбол			**6**			
Тема 27.1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	**Содержание**					
	1.	Совершенствование техники владения мячом. Сдача контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники броска мяча по кольцу с места. Совершенствование технических элементов в учебной игре по правилам игры в баскетбол.			ОК3 ОК6 ОК14	2
	Практические занятия		6			
	1.	Учебная игра по правилам.	2	V, № 6- пр		

	2.	Техника владения мячом. Контрольные нормативы: «ведение – 2 шага – бросок».	2	V, № 7- пр		
	3.	Техника владения мячом. Бросок мяча по кольцу с места.	2	V, № 8- пр		
Раздел 28. Волейбол			**4**			
Тема 28.1. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	**Содержание**					
	1.	Совершенствование техники владения мячом: передачи мяча над собой снизу, сверху. Совершенствование подачи мяча на точность по ориентирам на площадке. Формирование игрового мышления в учебной игре с применением изученных положений.			ОК3 ОК6 ОК14 ПК 5.1	2
	Практическое занятие		4			
	1.	Выполнение технических элементов в учебной игре.	2	V, № 9- пр		
	2.	Передача мяча над собой снизу, сверху.	2	V, № 10- пр		
Раздел 29. Гандбол			**4**			
Тема 35.1. Совершенствование техники владения гандбольным мячом. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.	**Содержание**					
	1.	Закрепление техники бросков мяча по воротам с места. Овладение и закрепление техники ведения мяча с изменением направления. Применение правил игры в гандбол в учебной игре по заданию. Совершенствование техники игры вратаря. Сочетание технических элементов: ведение, передача, бросок; тактика игры. Совершенствование техники передач и ловли гандбольного мяча.			ОК3 ОК6 ОК14 ПК 5.2	2
	Практические занятия		4			
	1.	Бросок мяча по воротам с места. Ведение мяча с изменением направления.	2	V, № 11- пр		
	2.	Учебная игра по заданию.	2	V, № 12- пр		
Раздел 30. Лыжная подготовка			**4**			
Тема 35.1. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов. Техника поворота «переступанием», «плугом».	**Содержание**					
	1.	Техника попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном кругу, на учебном склоне. Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном кругу. Оценка техники поворота «переступанием» и «плугом» со склона средней крутизны. Прием контрольных нормативов Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.			ОК2 ОК3 ОК4 ОК8 ОК11 ОК14	2

	Практические занятия		4			
	1.	Перемещение лыжных ходов на учебном склоне.	2	V, № 13- пр		
	2.	Сдача нормативов: попеременный двухшажный ход на учебном круге.	2	V, № 14- пр		
Раздел 31. Оценка уровня физического развития			**2**			
Тема 31.1. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	**Содержание**		2			
	1.	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные. Принципы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий.			ОК2 ОК4 ОК8 ОК11 ОК14	2
	Практическое занятие		2			
	1.	Методика закаливающих процедур. Тестовые упражнения.		V, № 15- пр		
Раздел 32. Лыжная подготовка			**4**			
Тема 32.1. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	**Содержание**					
	1.	Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.			ОК2 ОК3 ОК4 ОК8 ОК11 ОК14	2
	Практические занятия		4			
	1.	Сдача норматива: девушки (3 км.), юноши (5 км)	2	VI, № 1- пр		
	2.	Сдача норматива: девушки (3 км.), юноши (5 км).	2	VI, № 2- пр		
Раздел 33. Баскетбол			**4**			
Тема 33.1. Совершенствование техники владения	**Содержание**					

баскетбольным мячом.	1.	Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники броска мяча по кольцу с места. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.			ОК3 ОК6 ОК14 ПК 3.1 ПК 4.1	2
	Практические занятия		4			
	1.	Учебная игра.	2	VI, № 3- пр		
	2.	Учебная игра.	2	VI, № 4- пр		
Раздел 34. Волейбол			**2**			
Тема 34.1. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	**Содержание**					
	1.	Совершенствование техники владения мячом: передачи мяча над собой снизу, сверху. Совершенствование подачи мяча на точность по ориентирам на площадке.			ОК3 ОК6 ОК14	2
	Практическое занятие		2			
	1.	Подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2	VI, № 5- пр		
Раздел 35. Гандбол			**2**			
Тема 35.1. Совершенствование техники владения гандбольным мячом.	**Содержание**					
	1.	Совершенствование техники броска мяча по воротам с места. Совершенствование техники игры вратаря Совершенствование техники броска мяча по воротам с места. Совершенствование техники игры вратаря Сочетание технических элементов: ведение, передача, бросок; тактика игры. Совершенствование техники передач и ловли гандбольного мяча.			ОК3 ОК6 ОК14 ПК 4.2	2
	Практические занятия		2			
	1.	Сдача нормативов: бросок мяча по воротам.	2	VI, № 6- пр		
Раздел 37. Оценка уровня физического развития			**2**			
Тема 37.1. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	**Содержание**					
	1.	Методика регулирования эмоций. Как определить эмоциональное состояние человека. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации эмоциональным состояниям.			ОК2 ОК4 ОК6 ОК8 ОК14	2

	Практическое занятие		2			
	1.	Методика регулирования эмоциональных состояний. Тестовые упражнения.	2	VI, № 7- пр		
Всего			196			
Самостоятельная работа обучающихся			**196**			
	Содержание					
	1.	Работа над оздоровительной программой	10			
	2.	Составление комплексов упражнений при заболеваниях сердечно – сосудистой системы: гипертония, ишемия, пороки сердца; опорно – двигательного аппарата: сколиозы, артрозы; дыхательной системы: астма.	8			
	3.	Рефераты: ЛФК и массаж при заболеваниях органов дыхания, ЛФК и массаж при заболеваниях ЖКТ, ЛФК и массаж при заболеваниях нервной системы, ЛФК и массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	6			
	4.	Легкая атлетика: выполнение в домашних условиях комплексы утренней гимнастики, коррекционных, дыхательных упражнений. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции (500, 1000, 3000, 5000 м.).	42			
	5.	Волейбол: выполнение в домашних условия комплексы утренней гимнастики. дыхательные упражнения, специальные упражнения на развитие быстроты и координации, челночный бег.	38			
	6.	Баскетбол: выполнение комплексы специальных упражнений, на координацию, быстроту и ловкость. Методы самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по баскетболу.	38			
	7.	Гандбол: подготовка организма к умственному и физическому труду, выполнение в домашних условиях комплексы упражнений утренней гимнастики, упражнения на быстроту, ловкость и координацию.	38			
	8.	Лыжная подготовка: воспитание выносливости, совершенствование изученных ходов, выполнение комплексов ОРУ на все группы мышц, методика проведения учебно-тренировочного занятия.	10			
	9.	Дневник самоконтроля (для всех обучающихся)	6			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, спортивного зала.

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный инвентарь:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д

Технические средства обучения:

- музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО./А. Б. Муллер.- М.: Юрайт, 2019.- 424 с.- (Профессиональное образование). - Режим доступа: https://www.biblio-online.ru

2. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с.- [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru

Дополнительные источники:

1. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2016. - 281 с.- [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru

Официальные справочно-библиографические и периодические издания

1. Спортивная медицина: Справочник для врачей и тренеров [Электронный ресурс]. / Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ; Перевод с английского языка А. Гнетова, Л. Потанич и др. - М. : Человек, 2013. - 328 с. – Режим доступа: http: // www.biblioclub.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования (Приложение 1, 2), а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
1	*2*
Умения:	
У 1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
Знания:	
З 1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
З 2 - основы здорового образа жизни.	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.

Результаты (освоенные общие компетенции)	**Основные показатели оценки результата**	**Формы и методы контроля и оценки**
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.	- организация и планирование собственной деятельности, - обоснование типовых методов и способов выполнения профессиональных задач.	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	- понимание выбора соответствующего метода решения в стандартных и нестандартных ситуациях, - проявление своей ответственности за принятое решение.	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и	-извлечение и анализ информации из различных источников, -использование различных способов поиска информации, - применение найденной	- оценка индивидуальных устных ответов; - оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.

личностного развития.	информации для выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	-понимание общих целей, -применение навыков командной работы, -использование конструктивных способов общения с коллегами, руководством, пациентами.	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.	- понимание значимости профессионального и личностного развития, - проявление интереса к обучению, -использование знаний в практической деятельности, - определение задач своего профессиональ-ного и личностного развития, - планирование своего обучения.	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.	- соблюдение этических норм и правил взаимоотношений в обществе, - выполнение природоохранных мероприятий.	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
ОК 14. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- соблюдение и пропаганда здорового образа жизни с целью профилактики заболеваний.	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
ПК 1.1. Изготавливать съемные пластиночные протезы при частичном отсутствии зубов.	- соблюдение и пропаганда здорового образа жизни.	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
ПК 1.2. Изготавливать съемные пластиночные протезы при полном отсутствии зубов.	- соблюдение и пропаганда здорового образа жизни.	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
ПК 1.3. Производить починку съемных пластиночных протезов.	- соблюдение и пропаганда здорового образа жизни.	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
ПК 1.4. Изготавливать съемные иммедиат-	- соблюдение и пропаганда здорового образа жизни.	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений,

протезы.		тестирования физических качеств.
ПК 2.1. Изготавливать пластмассовые коронки и мостовидные протезы.	- соблюдение и пропаганда здорового образа жизни.	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
ПК 2.2. Изготавливать штампованные металлические коронки и штампованно-паяные мостовидные протезы.	- соблюдение и пропаганда здорового образа жизни.	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
ПК 2.3. Изготавливать культевые штифтовые вкладки.	- соблюдение и пропаганда здорового образа жизни.	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
ПК 2.4. Изготавливать цельнолитые коронки и мостовидные зубные протезы.	- соблюдение и пропаганда здорового образа жизни.	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
ПК 2.5. Изготавливать цельнолитые коронки и мостовидные зубные протезы с облицовкой.	- соблюдение и пропаганда здорового образа жизни.	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
ПК 3.1. Изготавливать литые бюгельные зубные протезы с кламмерной системой фиксации.	- соблюдение и пропаганда здорового образа жизни.	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
ПК 4.1. Изготавливать основные элементы ортодонтических аппаратов.	- соблюдение и пропаганда здорового образа жизни.	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
ПК 4.2. Изготавливать основные съёмные и несъёмные ортодонтические аппараты.	- соблюдение и пропаганда здорового образа жизни.	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
ПК 5.1. Изготавливать основные виды челюстно-лицевых аппаратов при дефектах челюстно-лицевой области.	- соблюдение и пропаганда здорового образа жизни.	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
ПК 5.2. Изготавливать лечебно-профилактические челюстно-лицевые аппараты (шины).	- соблюдение и пропаганда здорового образа жизни.	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.

Приложение 1

Обязательные тесты определения технической подготовленности студентов по спортивным играм

№ п\п	Разделы (контрольные упражнения)	I курс	II курс	III курс
1.	**Баскетбол**	**«5» «4» «3»**	**«5» «4» «3»**	**«5» «4» «3»**
	ведение-2шага-бросок (по 3 броска с правой и левой стороны)	техника	5:4:3	-
	передачи 2мя мячами от стены (1 мин.)	35:25:20	35:25:20	40:35:25
	броски с ближней дистанции (3 точки по 5 бросков)	13:10:8	-	-
	штрафной бросок (из 10)	-	6:5:4	7:6:5
	игра в баскетбол (тактические действия игроков)	-	-	тактика игры в нападении и в защите
2.	**Волейбол**	**«5» «4» «3»**	**«5» «4» «3»**	**«5» «4» «3»**
	передачи в стену за 1 минуту	-	30:25:20	30:25:20
	передачи над собой	25:20:15	28:22:18	-
	нижняя прямая подача (из 5ти)	5:4:3	5:4:3	5:4:3 (по зонам)
	передачи в парах	30:25:15	-	35:30:20
3.	**Гандбол**	**«5» «4» «3»**	**«5» «4» «3»**	**«5» «4» «3»**
	бросок по воротам (из 5ти)	3:2:1	4:3:2	5:4:3
	игра вратаря	техника перемещения (работа рук, ног)	пропущенные мячи 1:2:3	пропущенные мячи 0:1:2
	игра в гандбол	-	основные правила игры	тактические действия игроков на площадке

Приложение 2

Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по лыжной подготовке для студентов основной медицинской группы.

№ П/п	Контрольные упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	Прохождение дистанции 5 км (юноши)	29'00"	27'30"	26'30"
2	Прохождение дистанции 3 км (девушки)	19'00"	17'30"	15'30"

Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по лыжной подготовке для студентов подготовительной медицинской группы.

№ П/п	Контрольные упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	Прохождение дистанции 5 км (юноши)	30'00"	29'30"	27'30"
2	Прохождение дистанции 3 км (девушки)	22'30"	22'00"	19'30"

Контрольные тесты по волейболу для оценки уровня освоения изученного материала.

№ П/п	Контрольные упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	Передачи мяча над собой сверху, снизу (количество передач)	15	18	20
2	Подачи мяча на точность по ориентирам на площадке (5 подач)	2	3	4
3	Передача в баскетбольное кольцо с собственного подбрасывания с 5 метров (5 передач)	2	3	4

Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по лёгкой атлетике для студентов подготовительной медицинской группы

№ П/п	Вид упражнений	Юноши			Девушки		
	Оценка	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
1	Бег 100м. (сек)	14,6	15	15,4	17,4	17,8	18,5
2	Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	145	135	120
3	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	400	390	380	300	260	250
4	Бег 500м (мин.сек.)	-	-	-	2,10	2,20	2,30
5	Бег 1000м (мин.сек.)	3,45	4,00	4,10	-	-	-
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	4	3	-	-	-
7	Отжимание на гимнастической скамейке	40	30	25	18	15	12
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	30	25	20	10	8	6
9	Поднимание туловища (раз, мин)	-	-	-	20	15	10
10	Бег 2000м (мин.сек.)	-	-	-	12,0	12,2	12,4
11	Бег 3000м (мин.сек.)	14,0	14,3	15,0	-	-	-
12	Подскоки со скакалкой (раз, мин)	115	105	95	115	105	95

Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по лёгкой атлетике для студентов основной медицинской группы

№ П/п	Вид упражнений	Юноши			Девушки		
	Оценка	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
1	Бег 100м. (сек)	14,0	14,8	15,0	16,8	17,4	18,2
2	Прыжки в длину с места (см)	200	190	180	160	150	140
3	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	440	410	400	340	310	270
4	Бег 500м (мин.сек.)	-	-	-	1,55	2,10	2,20
5	Бег 1000м (мин.сек.)	3,35	3,45	4,00	-	-	-
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	8	6	-	-	-
7	Отжимание на гимнастической скамейке	45	40	30	22	18	15
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	40	30	20	12	10	8
9	Поднимание туловища (раз, мин)	-	-	-	36	30	26
10	Бег 2000м (мин. сек.)	-	-	-	11,2	11,4	12
11	Бег 3000м (мин. сек.)	13,2	13,4	14	-	-	-
12	Подскоки со скакалкой (раз, мин)	130	120	110	130	120	110

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в колледж и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.