МИНЕСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КРЫМСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.И. ВЕРНАДСКОГО»
(ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. ВЕРНАДСКОГО)

МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ

(СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ)
ФГАОУ ВО « КФУ имени В.И. Вернадского»

Утверждаю
Зам. Директора по учебной работе
_____ А. С. Быкова
«15» 06 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 31.02.05 Стоматология ортопедическая

2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальностям **31.02.05 Стоматология ортопедическая**

Организация – разработчик: **Медицинский колледж (структурное подразделение) ФГАОУ ВО «КФУ ИМ. В.И. ВЕРНАДСКОГО»**

Разработчик:
Семенова Виктория Юрьевна
Преподаватель _____ **В. Ю. Семенова**

Программа учебной дисциплины рассмотрена на заседании ОМК
(Протокол № 10 от 25.05.2018)
Зам. директора по учебной работе _____ **А. С. Быкова**

Программа учебной дисциплины рекомендована Методической комиссией общих гуманитарных и социально-экономических фармацевтических дисциплин
(Протокол № 10)
Председатель 22.05.2018 **Т. В. Шубина**

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИИНЫ	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы:

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности: 31.02.05 Стоматология ортопедическая.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Программа учебной дисциплины относится к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин в структуре профессиональной образовательной программы.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья.
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- **Личностных:**
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению.
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья.
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности.

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры.
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни.
- потребности в физическом самосовершенствовании, занятии спортивно-оздоровительной деятельностью.
- патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите.

Межпредметных:

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ.

Предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Знать: 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. 2. Основы здорового образа жизни;

Уметь: 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В процессе обучения формируются общие компетенции, включающие в себя способность:

ОК. 2 – Организовывать собственную деятельность, выбирая 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, человеку.

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

5.2 – Зубной техник должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

5.2.2 – Изготовление съёмных пластиночных протезов.

ПК.1.1 – Изготавливать съёмные пластиночные протезы при частичном отсутствии зубов.

ПК.1.2 - Изготавливать съёмные пластиночные протезы при полном отсутствии зубов.

ПК.1.3 – Производить починку съёмных пластиночных протезов.
ПК.1.4 – Изготавливать съёмные иммедиат – протезы.
5.2.2 – Изготовление несъёмных зубных протезов.
ПК.2.1 – Изготавливать пластмассовые коронки и мостовидные протезы.
ПК.2.2 – Изготавливать штампованные металлические коронки и штампованно-паяные мостовидные протезы.
ПК.2.3 – Изготавливать культевые штифтовые вкладки.
ПК.2.4 – Изготавливать цельнолитые коронки и мостовидные зубные протезы.
ПК.2.5 - Изготавливать цельнолитые коронки и мостовидные зубные протезы с облицовкой.
5.2.3. – Изготовление бюгельных протезов.
ПК.3.1 – Изготавливать литые бюгельные зубные протезы с кламмерной системой фиксации.
5.2.4. – Изготовление ортодонтических аппаратов.
ПК.4.2 – Изготавливать основные съёмные и несъёмные ортодонтические аппараты.
5.2.5 – Изготовление челюстно-лицевых аппаратов при дефектах челюстно-лицевой области.
ПК.5.2 – Изготавливать лечебно-профилактические челюстно-лицевые аппараты (шины).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 392 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 196 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 196 часа.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	*392*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	*196*
в том числе:	
теоретические занятия	*2*
практические занятия	*194*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	*196*
в том числе:	
Основными формами организации самостоятельной работы студентов являются: • *написание рефератов по одной из тем, связанных с ведением здорового образа жизни (для студентов временно освобожденных от занятий по физической культуре по показаниям состояния здоровья);* • *составление и выполнение в домашних условиях комплексов физических упражнений и других процедур в течение определенного времени для закрепления знаний и умений полученных в ходе практических занятий;* *Контроль над выполнением заданий по разделу «Самостоятельная работа» и их оценка осуществляется в форме проверки рефератов, комплексов физических упражнений, презентаций и иных процедур.*	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

- теоретическая часть направлена на социокультурное развитие личности студента, формирование у обучающихся мировоззренческой системы социально-биологических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.
- изучения воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
- изучение физиологических механизмов и закономерностей совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за состоянием своего здоровья.
- требования к технике безопасности при проведении занятий по физической культуре.
- практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий, развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости) при помощи основного средства физического воспитания – физических упражнений.

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		*32*	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	**Содержание учебного материала**		*2*
	1. Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		
	2 . Обучение технике прыжка в длину с места.		
	3. Техника низкого старта, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.		
	4. Обучение специальным легкоатлетическим беговым упражнениям.		
	5. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости.)		
	Практические занятия	*14*	
	1. Обучение технике бега на короткие дистанции. Обучение технике низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования.	*2*	
	2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Обучение технике выполнения специальных беговых легкоатлетических упражнений.	*2*	
	3. Контрольный норматив « Бег на 100 метров с низкого старта ».	*2*	
	4. Обучение технике прыжка в длину с места толчком двумя ногами.	*2*	
	5. Повышение уровня ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами.	*2*	
	6. Контрольный норматив «Прыжок в длину с места».	*2*	
	7. Скоростно-силовая подготовка.	*2*	
	Самостоятельная работа	*14*	*3*
	1. *Составление комплекса упражнений статической и беговой разминки. Составление комплекса упражнений для развития быстроты.*	*7*	
	2.*Подготовка рефератов на предложенную тему.*	*7*	
Тема 1.2 Бег на средние дистанции.	**Содержание учебного материала**		*2*
	1. Овладение техникой бега на средние дистанции.		
	2. Овладение техникой бега по дистанции, бега по виражу, финиширования.		
	3. Повышение уровня ОФП.		
	4. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса, мышц брюшного пресса и спины.		
	Практические занятия	*12*	
	1.Обучение технике бега на средние дистанции.	*2*	
	2. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Техника бега по дистанции, по виражу, финиширование.	*2*	

		3. Контрольный норматив - бег 500 метров девушки и 800 метров юноши.	2	
		4.Повышение уровня ОФП. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса, мышц брюшного пресса и спины.	2	
		5.Контрольный норматив - поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз в 1 минуту).	2	
		6. Контрольный норматив – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	2	
		Самостоятельная работа	***12***	
	1.	*Составление комплекса упражнений для развития скоростно-силовой выносливости.*	*6*	
	2.	*Подготовка реферата.*	*6*	
Тема 1.3 Бег на длинные дистанции.		**Содержание учебного материала**		*2*
	1.	Подготовительные упражнения к кроссовому бегу, развитие выносливости посредством переменного бега.		
		Практические занятия	***6***	
	1.	Подготовительные упражнения к кроссовому бегу.	*2*	
	2.	Контрольный норматив « Бег 2000 метров девушки и 3000 метров юноши »	*2*	
	3.	Итоговое занятие.	*2*	
		Самостоятельная работа		*3*
		1.Составление комплекса упражнений для развития выносливости.	***6***	
		2.Подготовка рефератов.	*2*	*3*
		3.Подготовка презентаций.	*2*	
Раздел 2. Волейбол		**Содержание учебного материала**	***24***	
Тема 2.1 Техника перемещений, стоек, обучение технике верхней и нижней передач двумя руками.	1.	Обучение технике перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками сверху и снизу.		
	2.	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.		
	3.	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
	4.	Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		
		Практические занятия	***6***	*2*
	1.	Овладение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	*2*	
	2.	Закрепление техники верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	*2*	
	3.	Контрольный норматив « Передача мяча в парах ».	*2*	
		Самостоятельная работа	***6***	*3*

•	1.	*Подготовка рефератов.*	*2*	
	2.	*Подготовка презентаций.*	*4*	
Тема 2.2 Техника верхней и нижней подачи и приёма после неё.	**Содержание учебного материала**			
	1.	Обучение технике нижней и верхней подачи и приёма после неё.		
	2	Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		
	3.	Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		
	Практические занятия		***10***	
	1.	Обучение технике нижней прямой подачи одной рукой снизу и приёма мяча после подачи.	*2*	
	2.	Обучение технике верхней прямой подачи одной рукой сверху и приёма мяча после подачи.	*2*	
	3.	Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	*2*	
	4.	Контрольный норматив «Верхняя и нижняя подача и приём мяча».	*2*	
	5.	Совершенствование техники владения мячом в контрольной игре.	*2*	
	Самостоятельная работа		***10***	***3***
	1.Подготовка рефератов.		*4*	
	2.Составление комплексов упражнений для развития ОФП волейболистов.		*6*	
Тема 2.3 Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	**Содержание учебного материала**			*2*
	1.	Обучение технике прямого нападающего удара.		
	2.	Совершенствование техники изученных приёмов.		
	3.	Применение изученных приёмов в учебной игре.		
	4.	Контрольная игра.		
	Практические занятия		***8***	
	1.	Обучение технике прямого нападающего удара.	*2*	
	2.	Совершенствование изученных приёмов в учебной игре.	*2*	
	3.	Контрольный норматив «Нападающий удар после передачи ».	*2*	
	4.	Применение изученных приёмов в контрольной игре.	*2*	
	Самостоятельная работа		***12***	*3*
	1.Подготовка рефератов.		*6*	
	2.Подготовка презентаций.		*6*	
Раздел 3. Общая физическая подготовка.			***20***	
Тема 3.1 Силовые способности.	**Содержание учебного материала**			*2*
	1.	Обучение технике выполнения силовых упражнений для мышц брюшного пресса и спины.		
	2.	Обучение технике выполнения силовых упражнений для мышц верхнего плечевого пояса.		
	3.	Обучение технике выполнения подтягивания на высокой перекладине из виса – юноши, на низкой перекладине из виса лёжа – девушки.		
	4.	Обучение технике выполнения силовых упражнений для мышц ног.		
	Практические занятия		***12***	*2*
	1.	Обучение технике выполнения упражнений для мышц брюшного пресса и спины из исходного положения, лёжа на спине.	*2*	

	2.	Контрольный норматив « Сгибание и разгибание туловища из положения, лёжа на спине.» Выполнение контрольного норматива с учётом и без учёта времени.	2	
	3.	Овладение и закрепление техники выполнения упражнений для мышц верхнего плечевого пояса.	2	
	4.	Контрольный норматив « Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа ».	2	
	5.	Овладение и закрепление техники выполнения подтягивания.	2	
	6.	Контрольный норматив « Подтягивания на высокой перекладине из виса – юноши, на низкой перекладине из виса лёжа – девушки ».	2	
	Самостоятельная работа		***12***	*3*
	1.Составление и выполнение комплексов упражнений для развития силы: с сопротивлением собственного веса, с внешним и комбинированным сопротивлением.		*4*	
	2.Подготовка рефератов.		*8*	
	3.Подготовка презентаций.		*2*	
Тема 3.2 Гибкость.	**Содержание учебного материала**			*2*
	1.	Активная и пассивная гибкость.		
	2.	Основные методики развития гибкости.		
	Практические занятия		***4***	*2*
	1.	Обучение и закрепление техники выполнения упражнений для увеличения активной и пассивной гибкости.	2	
	2.	Контрольный норматив « Гибкость ».	2	
	Самостоятельная работа		***4***	*3*
	1.Составление и выполнение комплексов упражнений для развития гибкости.		*2*	*3*
	1.Подготовка рефератов.		*2*	
	2.Подготовка презентаций.		*2*	
Тема 3.3 Прыжки со скакалкой.	**Содержание учебного материала**			*2*
	1.	Скакалка – как средство для тренировки выносливости, быстроты и ловкости.		
	2.	Обучение технике выполнения прыжков через скакалку.		
	Практические занятия		***4***	*2*
	1.	Овладение и закрепление техники выполнения прыжков через скакалку.	2	
	2.	Контрольный норматив « Прыжки со скакалкой. » Выполнение контрольного норматива на количество раз с учётом времени.	2	
	Самостоятельная работа		***4***	*3*
	1. Составление и выполнение комплексов циклических упражнений для развития аэробной и анаэробной выносливости.		*2*	
	2.Подготовка рефератов.		*2*	
Раздел 4. Легкая атлетика			***34***	
Тема 4.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	**Содержание учебного материала**			*2*
	1.	Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		
	2.	Обучение технике прыжка в длину с места.		
	3.	Техника низкого старта, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.		
	4.	Обучение специальным легкоатлетическим беговым упражнениям.		

	5.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости.)		
	Практические занятия		***12***	*3*
	1.	Обучение технике бега на короткие дистанции. Обучение технике низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования.	*2*	
	2.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Обучение технике выполнения специальных беговых легкоатлетических упражнений.	*2*	
	3.	Контрольный норматив « Бег на 100 метров с низкого старта ».	*2*	
	4.	Обучение технике прыжка в длину с места толчком двумя ногами.	*2*	
	5.	Повышение уровня ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами.	*2*	
	6.	Контрольный норматив «Прыжок в длину с места».	*2*	
		Самостоятельная работа	***12***	
	1.	*1. Составление комплекса упражнений статической и беговой разминки. Составление комплекса упражнений для развития быстроты.*	*6*	
	2.	*Подготовка рефератов на предложенную тему.*	*6*	
Тема 4.2 Бег на средние дистанции.	**Содержание учебного материала**			*2*
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции.		
	2.	Овладение техникой бега по дистанции, бега по виражу, финиширования.		
	3.	Повышение уровня ОФП.		
	4.	Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса, мышц брюшного пресса и спины.		
	Практические занятия		***12***	*2*
	1.	Обучение технике бега на средние дистанции.	*2*	
	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Техника бега по дистанции, по виражу, финиширование.	*2*	
	3.	Контрольный норматив - бег 500 метров девушки и 800 метров юноши.	*2*	
	4.	Повышение уровня ОФП. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса, мышц брюшного пресса и спины.	*2*	
	5.	Контрольный норматив - поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз в 1 минуту).	*2*	
	6.	Контрольный норматив – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	*2*	
		Самостоятельная работа.	***12***	*3*
	1.	*Подготовка рефератов на предложенную тему.*	*8*	
	2.	*Составление комплекса упражнений для развития скоростно-силовой выносливости.*	*8*	
Тема 4.3 Бег на длинные дистанции.	**Содержание учебного материала**			
	1.	Подготовительные упражнения к кроссовому бегу, развитие выносливости посредством переменного бега.		
	Практические занятия		***10***	*2*
	1.	Подготовительные упражнения к кроссовому бегу.	*2*	
	2.	Подготовительные упражнения к кроссовому бегу.	*2*	
	3.	Развитие выносливости посредством переменного бега.	*2*	
	4.	Контрольный норматив « Бег 2000 метров девушки и 3000 метров юноши »	*2*	
	5.	Итоговое занятие.	*2*	

	Самостоятельная работа		***6***	*3*
	1.Составление комплекса упражнений для развития выносливости.		*4*	
	2.Подготовка рефератов.		*2*	
Раздел 5. Общая физическая подготовка			***44***	
Тема 5.1 Силовая подготовка	**Содержание учебного материала**			*2*
	1.	Выполнение упражнений для мышц ног, прыжковая подготовка.		
	2.	Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса и спины.		
	3.	Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка.		
	4.	Выполнение контрольных нормативов.		
	5.	Круговая тренировка.		
	Практические занятия		***20***	
	1.	Выполнение упражнений для мышц ног, прыжковая подготовка.	*2*	
	2.	Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса и спины.	*2*	
	3.	Контрольный норматив – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз.)	*2*	
	4. Круговая тренировка.		*2*	
	5. Контрольный норматив – наклон туловища вперёд из положения, стоя (см.)		*2*	
	6.Контрольный норматив – подъём туловища из положения, лёжа на спине (количество раз в мин.)		*2*	
	7.Контрольный норматив – подъём ног в угол 90 градусов, из исходного положения, лёжа на спине (количество раз в мин.)		*2*	
	8.Контрольный норматив – подтягивания на высокой и низкой перекладине (количество раз.)		*2*	
	9.Круговая тренировка.		*2*	
	10.Круговая тренировка.		*2*	
	Самостоятельная работа			
	1.Подготовка рефератов.		*6*	
	2. Составить комплекс упражнений для развития силы мышц верхнего плечевого пояса.		*4*	
	3. Составить комплекс упражнений для развития силы мышц брюшного пресса и спины.		*4*	
Тема 5.2 Прыжковая подготовка	**Содержание учебного материала**			
	1.	Круговая тренировка.		
	2.	Выполнение упражнений со скакалкой.		
	3.	Выполнение упражнений для развития силы мышц ног.		
	4.	Выполнение контрольных нормативов.		
	Практические занятия		***8***	*3*
	1.	Прыжковая подготовка со скакалкой.	*2*	

	2.	Контрольный норматив – прыжки со скакалкой (количество раз в минуту).	*2*	
	3.	Выполнение упражнений для развития силы мышц ног.	*2*	
	4.	Круговая тренировка.	*2*	
		Самостоятельная работа	***8***	
	1.	*Подготовка рефератов.*	*4*	
	2.	*Составить комплекс упражнений для развития силы мышц ног.*	*4*	
Тема 5.3 Скоростно-силовая подготовка.	**Содержание учебного материала** 1.Выполнение упражнений для развития и совершенствования скоростно-силовой подготовки.			
	2.	Повышение уровня ОФП.		
	3.	Круговая тренировка.		
	4.	Выполнение контрольных нормативов.		
	Практические занятия		***16***	
	1.	Круговая тренировка.	2	
	2.	Контрольный норматив - бег 500 метров девушки и 800 метров юноши.	2	
	3.	Круговая тренировка.	2	
	4.	Контрольный норматив – челночный бег 4х9 метров.	2	
	5.	Круговая тренировка.	2	
	6.	Контрольный норматив – бег 2000-3000 метров.	2	
	7.	Круговая тренировка.	2	
	8.	Итоговое занятие.	2	
	Самостоятельная работа		**16**	
	1.	*Подготовка рефератов.*	*8*	
	2.	*Составить комплекс упражнений для повышения уровня ОФП на своём примере.*	*8*	
Раздел 6. Легкая атлетика			**24**	
Тема 6.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	**Содержание учебного материала**			*2*
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		
	2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.		
	3.	Совершенствование техники выполнения специальных легкоатлетических беговых упражнений.		
	4.	Совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости.)		
	5.	Повышение уровня ОФП.		
	Практическое занятие		**8**	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники выполнения специальных беговых легкоатлетических упражнений.	2	

	2.	Контрольный норматив « Бег на 100 метров с низкого старта ».	2	
	3.	Контрольный норматив «Прыжок в длину с места».	2	
	4.	Круговая тренировка.	2	
	Самостоятельная работа		**10**	*3*
	1. *Составление комплекса упражнений статической и беговой разминки.*		5	
	2.*Подготовка рефератов.*		5	
Тема 6.2 Бег на средние дистанции.	**Содержание учебного материала**			*2*
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	2.	Совершенствование техники бега по дистанции, бега по виражу, финиширования.		
	3.	Повышение уровня ОФП.		
	4.	Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса, мышц брюшного пресса и спины.		
	Практическое занятие		**10**	
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Техника бега по дистанции, по виражу, финиширование.	2	
	2.	Контрольный норматив - бег 500 метров девушки и 800 метров юноши.	2	
	3.	Повышение уровня ОФП. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса, мышц брюшного пресса и спины.	2	
	4.	Контрольный норматив - поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз в 1 минуту).	2	
	5.	Контрольный норматив – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	2	
	Самостоятельная работа		**10**	*3*
	1. *Составление комплекса упражнений для развития скоростно-силовой выносливости.*		5	
	2.*Подготовка рефератов.*		5	
Тема 6.3 Бег на длинные дистанции.	**Содержание учебного материала**			*2*
	1.	Подготовительные упражнения к кроссовому бегу, развитие выносливости посредством переменного бега.		
	2.	Круговая тренировка.		
	Практическое занятие		***6***	
	1.	Подготовительные упражнения к кроссовому бегу.	*2*	
	2.	Контрольный норматив « Бег 2000 метров девушки и 3000 метров юноши ».	2	
	3.	Итоговое занятие.	2	
	Самостоятельная работа		***10***	*3*
	1. *Составление комплекса упражнений для развития выносливости.*		5	
	2.*Подготовка рефератов.*		5	
Раздел 7. Спортивные игры			16	
Тема 7.1 Бадминтон	**Содержание учебного материала**			*2*
	1.	Стойки, перемещения в бадминтоне.		
	2.	Подачи, нападающие удары, смэши.		
	Практическое занятие		**8**	

	1. Обучение стойкам и перемещениям в бадминтоне.	2	
	2. Обучение подачам в бадминтоне.	2	
	3. Обучение нападающим ударам, смэшам в бадминтоне.	2	
	4. Контрольный норматив « Передача в парах в бадминтоне».	2	
	Самостоятельная работа		*3*
	1.*Подготовка рефератов на предложенную тему.*	**8**	
Тема 7.2 Волейбол	**Содержание учебного материала**		*2*
	1. Совершенствование изученных приёмов в учебной игре.		
	2. Контрольные и учебные игры.		
	Практическое занятие	**8**	
	1. Учебная игра.	2	
	2. Учебная игра.	2	
	3. Контрольная игра.	2	
	4. Контрольная игра.	2	
	Самостоятельная работа	**8**	*3*
	1. *Подготовка рефератов на предложенную тему.*		
	Итого:	**392**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала; спортивной площадки.

Оборудование спортивного зала:

скамейки, аптечка, секундомеры, скакалки, мячи волейбольные, мячи футбольные, мячи теннисные, сетка волейбольная, гимнастические коврики, сетка бадминтонная, насос ручной, рулетка, бадминтонные ракетки, свисток обручи гимнастические, воланчики.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Багнетова, Е.А. Гигиена физического воспитания спорта. [Текст] . – Ростов н/Д. Феникс,2009.

2. Бишаева, А.А. Физическая культура: [Текст]: учебник. - М.: Академия,2010.

3. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания. [Текст] – М.: Феникс,2008.

4. Гуревич, И.А. 1500 упражнений круговой тренировки. [Текст] – Минск: Высш. школа, 1976.

5. Дубровский, В.И. Валеология. [Текст] – М.: Флинта, 1999.

6. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. [Текст] – М.: Лептос, 1994.

7. Ингерлейб, М.Б. Путеводитель по дыхательным гимнастикам. [Текст] – М.: Астрель, 2006.

8. Курпан Ю. И. Физическая культура, формирующая осанку. / Ю.И. Курпан, Е.А. Тогламбум / [Текст] – М.: ФиС, 1990.

9. Кристофер Освальд, Стенли Баско. Стретчинг для всех. Москва ЭКСМО - ПРЕСС 2001.

10. Мария Путкисто. Стретчинг, метод глубокой растяжки. София 2004.

Дополнительные источники:

1. Бражник, А.Л. Эффективные методики развития силы. [Текст] – М.: СПДФЛ,2010.

2. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника\ В.Ю. Волков, Л.М. Волкова: 2-ое изд. испр. и доп.- СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та 2009.

3. Зуев, В.В. Эта волшебная сила растяжки. [Текст] – М.: ФиС, 1990.

4. Кермани, К. Аутогенная тренировка. [Текст] – М.: ЭКСМО, 2005.

5. Красикова, И. Детский массаж для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. [Текст] – Волгоград: Корона-век, 2010.

6. Малкани, В. Релаксация. [Текст] – М.: Диля, 2009.

7. Медведько, Ю.М. Силовые упражнения для мужчин и женщин. [Текст] – М.: Сова, 2009.

8. Смирнов, И.В. Восстановление и профилактика зрения у детей и взрослых. [Текст] – М.: Центрполиграфпрм, 2004.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Контроль и оценка ведения дневника самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем физического развития студента. Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для развития: - быстроты, выносливости, силы, гибкости и координационных способностей. Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений утренней гигиенической гимнастики, производственной гимнастики для медицинских работников, физкультурной паузы. Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для профилактики нарушений осанки. Анализ и оценка демонстрируемого студентом комплекса закаливающих процедур. Анализ и оценка демонстрируемых студентом приемов локального самомассажа.
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Опрос на практических занятиях, дифференциальном зачете.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ И ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В специальную медицинскую группу, приказом директора по колледжу, зачисляются студенты, отнесенные туда по данным медицинского обследования.

Учебный процесс в специальной медицинской группе направлен на решение всех задач, стоящих перед предметом «Физическая культура». Кроме того, практические занятия должны обеспечивать устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидацию остаточных явлений заболеваний.

Оздоровительная направленность физического воспитания в специальной медицинской группе обеспечивается индивидуальным подходом, четкой организацией и методикой проведения занятий.

Практические занятия студентов в специальной медицинской группе строятся с учетом их физического и функционального уровня, исходя из главной задачи физического воспитания данной группы – оздоровления путем физического совершенствования. Основной принцип построения практического материала – постепенное развитие и совершенствование физических качеств, которое должно осуществляться в строгом порядке, так же как и обучение, двигательным навыкам.

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Студенты подготовительной и специальной медицинских групп посещают занятия вместе со студентами основной медицинской группы.
2. Студенты подготовительной медицинской группы выполняют все тесты (при отсутствии рекомендаций в ограничении) с оценкой на балл выше.
3. Студенты специальной медицинской группы сдают все тесты с целью определения их физической подготовленности, но в качестве критерия оценки применяется величина прироста результата по сравнению с исходным.
4. Студенты специальной медицинской группы обязаны посетить 100% занятий по физическому воспитанию (за исключением случаев освобождения от занятий вследствие заболевания) активно работая на них.
3. Для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от занятий физическим воспитанием основанием для получения зачета, является написание реферата на тему: «Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом».

Приложение 2

ТЕСТЫ
ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1 3 5	16.4 15,6 14.8	17,5 16,4 15.6	18,2 17,3 16.4
2	Бег 500 м (сек)	1 3 5	1,55 1,50 1,45	2,05 2,00 1,55	2,15 2,10 2,05
3	Бег 2000 м (сек)	1 3 5	11,00 10,55 10,50	11,50 11,45 11,40	12,30 12,25 12,20
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2 4 6	175 180 185	160 170 175	150 160 165
5	Прыжки со скалкой (раз/мин)	1-2 3-4 5-6	135 140 145	125 130 135	120 125 130
6	Подъем туловища из положения, лежа на спине (раз/мин) (подъем ног до $\angle 90^0$ в висе на гимнастической стенке (кол-во))	1-2 3-4 5-6	40(12) 42(14) 45(15)	35(10) 37(12) 40(13)	30 (8) 32(10) 35(11)
7	Челночный бег 4х9 метров (сек)	2 4 6	11.8 11.1 10.2	12.0 11.5 10.5	12.5 11.8 11.1
8	Наклон туловища вперёд из положения, сидя (см)	2 4 6	20 20 20	17 17 17	14 14 14
9	Сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во) (подтягивания в висе лежа на низкой перекладине)	1-2 3-4 5-6	12(12) 14(15) 15(20)	10 (9) 12(12) 13(15)	7 (6) 8 (9) 9 (12)

Приложение 3

ТЕСТЫ
ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ)

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1 3 5	14.0 13.9 13.2	14.1 14.1 13.9	14.3 14.4 14.4
2	Бег 3000 м (мин.)	1 3 5	13,25 12.50 12.0	13,50 13.0 13.05	14.00 13,30 14.30
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2 4 6	230 235 240	215 230 235	200 215 230
4	Прыжки со скалкой (раз в 30``)	1-2 3-4 5-6	75 80 85	70 75 80	65 70 75
5	Подъем туловища из положения, лежа на спине (раз/мин)	1-2 3-4 5-6	45 50 50	40 45 45	35 40 40
6	Отжимания в упоре лежа (кол-во)	1-2 3-4 5-6	35 40 45	30 35 40	25 30 35
7	Подтягивания в висе на перекладине (кол-во)	1-2 3-4 5-6	12 14 16	10 12 14	8 10 12
8	Челночный бег 4х9 метров (сек)	2 4 6	10.5 9.7 8.8	10.8 10.2 9.2	11.0 10.5 9.7
9	Наклон туловища вперёд из положения, сидя (см)	2 4 6	19 13 19	21 16 16	25 19 13