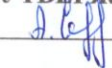


ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШАРЬИНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ

 Сергеева А.А.

зам. директора по учебной работе

« 06 » 02 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины
СГЦ 04. Физическая культура

Курс 1

По специальности 31.02.07 Стоматологическое дело

Квалификация (степень) выпускника: Фельдшер стоматологический

форма обучения: очная

Действует для набора 2025-2028 г.г.

Шарья
2025

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана: в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее СПО): 31.02.07. Стоматологическое дело, утвержденного приказом министерства просвещения № 526 от 04.07.2022 и является частью основной профессиональной образовательной программы по данной специальности.
Рабочую программу разработал:

Фамилия	Должность	Квалификационная категория (Звание)
Бушневский Иван Борисович	Преподаватель общепрофессионального цикла	

Рецензенты:

Фамилия	Должность	Квалификационная категория (Звание)	Место работы
Беляев Сергей Николаевич	Преподаватель физической культуры	I категория	ОГБПОУ «Шарьинский педагогический колледж Костромской области»

Внешняя рецензия дана «06» 02 2025 г. (прилагается к программе)

Рабочая программа рассмотрена на заседании ЦМК № 1 «06» 02 2025 г. (протокол № 6).
Председатель ЦМК № 1 РЧ Ирина А.Т.

Рабочая программа принята на заседании методического совета «06» 02 2025 г. (протокол № 7). Председатель методического совета Мария ВМ

Пояснительная записка

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общие требования к организации образовательного процесса

Учебная дисциплина «Основы микробиологии и иммунологии» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.07 Стоматологическое дело.

Рабочая программа по данной дисциплине реализуется в следующем объеме:
Общий объем аудиторной учебной нагрузки обучающегося 140 часа;

в том числе:

уроков, лекций, семинаров 2 часа

практические занятия 120 часов

Самостоятельной работы 18 часов

Промежуточная аттестация проводится в виде дифференцированного зачета

Курс предназначен для ознакомления студентов с основными понятиями некоторых разделов физической культуры:

Раздел 1. Лёгкая атлетика.

Раздел 2. Баскетбол.

Раздел 3. Настольный теннис.

Раздел 4. Лыжная подготовка.

Раздел 5. Волейбол.

Учебные занятия проводятся в форме учебных занятий (120 часов).

Занятия проводятся в специально оборудованном кабинете (спортзале).

Междисциплинарные связи с обеспечивающими (предыдущими) и обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами, применяемые образовательные технологии.

Данная учебная дисциплина относится к дисциплинам ОГСЭ по специальности «Стоматологическое дело»

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины предполагает наличия кабинета (спортзала).

Учебно-методическое обеспечение

содержит:

Нормативные документы

- Примерная программа дисциплины
- Рабочая программа дисциплины
- КТП

- Извлечение из ФГОС по данной дисциплине

Средства контроля

- Матрица контроля знаний и освоения компетенций
- Материалы для проведения входного контроля
- Положение о проведении срезовых контрольных работ
- Вопросы для срезовых работ
- Материалы для текущей аттестации
- Материалы для промежуточной аттестации

Все средства контроля снабжены критериями оценки и предполагают не только освоение определенного набора знаний и умений, но и формирование общих и профессиональных компетенций, прописанных в ФГОС.

Кадровое обеспечение образовательного процесса

Рабочая программа разработана и ведется преподавателем физической культуры Бушневский И.Б., имеющий педагогическое образование по специальности «Физическая культура».

Оглавление

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
1.1. Область применения учебной дисциплины.	6
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы.	6
1.3. Цель и задачи учебной дисциплины.	8
1.4. Перечень практических навыков и умений.....	Ошибка! Закладка не определена.
1.5. Перечень формируемых компетенций:	8
РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	10
2.1. Содержание рабочей программы учебной дисциплины.	10
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	20
3.1. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	20
Критерии оценки результатов освоения дисциплины.....	21
3.2. Карта формирования компетенций (паспорт фонда оценочных средств).....	23
3.3. Перечень контрольно-диагностических материалов.....	23
3.4. Список основной и дополнительной литературы	33
3.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины:	33

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения учебной дисциплины.

Программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности 31.02.07 Стоматологическое дело

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы.

Дисциплина входит в состав ОГСЭ.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
знать:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
основы здорового образа жизни.

Перечень дисциплин и практик (с указанием разделов), освоение которых необходимо для изучения данной дисциплины:

Дисциплина (практика)	Содержание учебного (учебно-практического) материала, актуальное для изучаемой дисциплины	Раздел (тема) дисциплины, в котором оно будет востребовано	Методы актуализации содержания
Биология	Обмен веществ и превращение энергии. Энергетический обмен. Экологические факторы. Организм и среда	Раздел 1. Лёгкая атлетика.	Фронтальные беседы, индивидуальный опрос
Биология	Обмен веществ и превращение энергии. Энергетический обмен	Раздел 2. Баскетбол.	
Физика	Механика	Раздел 3. Настольный теннис.	
ОБЖ	Экологические факторы. Организм и среда. Основы здорового образа жизни	Раздел 4. Лыжная подготовка.	
Биология	Обмен веществ и превращение энергии. Энергетический обмен	Раздел 5. Волейбол.	

Разделы учебной дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами.

Раздел изучаемой дисциплины	Содержание учебного материала, актуальное для последующих дисциплин	Дисциплины (разделы дисциплин), в которых оно будет востребовано	Методы актуализации содержания
Раздел 1. Лёгкая атлетика.	владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам	Безопасность жизнедеятельности	Диктанты, срезовые контрольные, индивидуальный опрос
Раздел 2. Баскетбол.	владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.	Психология	
Раздел 3. Настольный теннис.	владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.	Психология	
Раздел 4. Лыжная подготовка.	владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;	Безопасность жизнедеятельности	
Раздел 5. Волейбол.	понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития	Основы философии	

	и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности		
--	---	--	--

1.3. Цель и задачи учебной дисциплины.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

У1 организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;

У2 использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

З1 психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;

З2 основы проектной деятельности;

З3 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З4 основы здорового образа жизни;

З5 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;

З6 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

1.4. Перечень формируемых компетенций:

Общие компетенции

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ЛР 4,7,8,9,23	Уметь: – организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с	Знать: – психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности

	коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; – использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	личности; – основы проектной деятельности; – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
--	---	--

1.5. Перечень личностных результатов, реализуемых через программу воспитания

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»

ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

ЛР 23 Способный анализировать производственную ситуацию, быстро принимать решения

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Содержание рабочей программы учебной дисциплины.

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	140
в т.ч. в форме практической подготовки	120
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	120
Самостоятельная работа	18
Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачета	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Домашнее задание (учебник, стр., параграф, упражнение)	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5
1 курс 1 семестр				
Основное содержание (теоретические занятия)				
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.		2		ОК 04 ОК 08
Основное содержание (практические занятия)				
Раздел 1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	18		
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	- техника безопасности на занятиях легкой атлетикой - техника высокого и низкого старта - техника бега на короткие дистанции - техника стартового разгона - техника финиширования	2	Совершенствование бега на короткие дистанции	ОК 04 ОК 08
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	- техника высокого и низкого старта - техника бега на короткие дистанции - техника стартового разгона - техника финиширования	2	Специально-беговые упражнения	ОК 04 ОК 08
Тема 1.3. Бег по пересеченной местности.	- техника бега по пересеченной местности - правила бега по пересеченной местности - нормативы бега по пересеченной местности	2	Совершенствование бега по пересеченной местности	ОК 04 ОК 08
Тема 1.4. Совершенствование техники бега по пересеченной местности	- совершенствование техники бега по пересеченной местности	2	Специально-беговые упражнения	ОК 04 ОК 08
Тема 1.5. Чередование ходьбы и бега	- чередование ходьбы и бега	2	Совершенствование чередования ходьбы и бега	ОК 04 ОК 08
Тема 1.6. Бега на средние дистанции	- техника бега на средние дистанции - нормативы бега на средние дистанции	2	Совершенствование бега на средние	ОК 04 ОК 08

			дистанции	
Тема 1.7. Совершенствование бега на средние дистанции	- совершенствование бега на средние дистанции	2	Специально-беговые упражнения	
Тема 1.7. Прыжки в высоту способом «перешагивание».	- упражнения на прыгучесть - подводящие упражнения - техника прыжка в высоту способом перешагивания «ножницы»	2	Совершенствование прыжков в высоту способом «перешагивание»	ОК 04 ОК 08
Тема 1.8. Контрольный норматив.		2		ОК 04 ОК 08
Раздел 5. Волейбол	Содержание учебного материала	18		
Тема 5.1. Техника нижней прямой подачи	- подводящие упражнения - техника нижней прямой подачи	2	Совершенствование техники нижней прямой подачи	ОК 04 ОК 08
Тема 5.2. Техника нижней боковой подачи	- подводящие упражнения - техника нижней боковой подачи	2	Совершенствование техники нижней боковой подачи	ОК 04 ОК 08
Тема 5.3. Техника передачи мяча двумя руками сверху	- подводящие упражнения - техника передачи мяча сверху двумя руками - закрепление техники в игровой форме	2	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху	ОК 04 ОК 08
Тема 5.4. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху	- совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху	2	Комплекс упражнений на развитие прыгучести и ловкости	ОК 04 ОК 08
Тема 5.5. Техника нижнего приема мяча двумя руками	- подводящие упражнения - техника приема мяча снизу двумя руками - закрепление техники в игровой форме	2	Совершенствование техники нижнего приема мяча двумя руками	ОК 04 ОК 08
Тема 5.6. Совершенствование техники нижнего приема мяча двумя руками	- совершенствование техники нижнего приема мяча двумя руками	2	Комплекс упражнений на развитие прыгучести и ловкости	ОК 04 ОК 08

Тема 5.7. Техника приема мяча сбоку	- подводящие упражнения - техника приема мяча сбоку - закрепление техники в игровой форме	2	Совершенствование техники приема мяча сбоку	ОК 04 ОК 08
Тема 5.8. Техника нападающего удара	- подводящие упражнения - техника выполнения нападающего удара	2	Совершенствование техники нападающего удара	ОК 04 ОК 08
Тема 5.9. Тактика защиты и нападения		2	Совершенствование тактики защиты и нападения	ОК 04 ОК 08
1 курс 2 семестр				
Раздел 4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	10		
Тема 4.1. Повороты на лыжах	- техника безопасности на занятиях лыжной подготовки - техника поворотов на лыжах переступанием на месте - техника поворотов на лыжах махом на месте	2	Совершенствование поворотов на лыжах	ОК 04 ОК 08
Тема 4.2. Техника попеременного двухшажного хода.	- техника попеременного двухшажного хода	2	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	ОК 04 ОК 08
Тема 4.3. Одновременный одношажный ход	- техника безопасности на занятиях лыжной подготовки - техника одновременного одношажного хода	2	Совершенствование одновременного одношажного хода	ОК 04 ОК 08
Тема 4.4. Одновременный бесшажный ход	- совершенствование техники одновременного бесшажного хода	2	Совершенствование одновременного бесшажного хода	ОК 04 ОК 08
Тема 4.5. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности	- выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности	2	Совершенствование выбора способа передвижения в зависимости от рельефа местности	ОК 04 ОК 08
Раздел 5. Волейбол	Содержание учебного материала	14		
Тема 5.1. Техника нижней прямой подачи	- подводящие упражнения - техника нижней прямой подачи	2	Совершенствование техники нижней прямой подачи	ОК 04 ОК 08

Тема 5.2. Техника нижней боковой подачи	- подводящие упражнения - техника нижней боковой подачи	2	Совершенствование техники нижней боковой подачи	ОК 04 ОК 08
Тема 5.3. Техника передачи мяча двумя руками сверху	- подводящие упражнения - техника передачи мяча сверху двумя руками - закрепление техники в игровой форме	2	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху	ОК 04 ОК 08
Тема 5.4. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху	- совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху	2	Комплекс упражнений на развитие прыгучести и ловкости	ОК 04 ОК 08
Тема 5.5. Техника нижнего приема мяча двумя руками	- подводящие упражнения - техника приема мяча снизу двумя руками - закрепление техники в игровой форме	2	Совершенствование техники нижнего приема мяча двумя руками	ОК 04 ОК 08
Тема 5.6. Совершенствование техники нижнего приема мяча двумя руками	- совершенствование техники нижнего приема мяча двумя руками	2	Комплекс упражнений на развитие прыгучести и ловкости	ОК 04 ОК 08
Тема 5.7. Техника приема мяча сбоку	- подводящие упражнения - техника приема мяча сбоку - закрепление техники в игровой форме	2	Совершенствование техники приема мяча сбоку	ОК 04 ОК 08
Раздел 6. Настольный теннис	Содержание учебного материала	8		
Тема 6.1. Техника подач: толчком, накатом, подрезкой.	- техника подач толчком - техника подач накатом - техника подач подрезкой	2	Совершенствование техники подач: толчком, накатом, подрезкой	ОК 04 ОК 08
Тема 6.2. Техника верхнего вращения мяча	- подводящие упражнения - техника верхнего вращения мяча	2	Совершенствование техники верхнего вращения мяча	ОК 04 ОК 08
Тема 6.3. Техника нижнего вращения мяча	- подводящие упражнения - техника нижнего вращения мяча	2	Совершенствование техники нижнего вращения мяча	ОК 04 ОК 08

Тема 6.4. Техника бокового вращения мяча.	- подводящие упражнения - техника бокового вращения мяча	2	Совершенствование техники бокового вращения мяча	ОК 04 ОК 08
Самостоятельная работа обучающихся	-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; -уметь выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; -участие в спортивных состязаниях; -спортивная тренировка; -спортивное соревнование.	6		
2 курс 3 семестр				
Раздел 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	6		
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции.	- техника низкого старта - техника стартового разгона - техника стартового разгона - техника финиширования - правила бега на короткие дистанции - нормативы бега на короткие дистанции	2	Совершенствование бега на короткие дистанции	ОК 04 ОК 08
Тема 1.2. Переменный бег, повторный бег.	- техника переменного бега - техника повторного бега - правила переменного и повторного бега - нормативы переменного и повторного бега	2	Совершенствование переменного и повторного бега	ОК 04 ОК 08
Тема 1.3. Бег по пересеченной местности.	- техника бега по пересеченной местности - правила бега по пересеченной местности - нормативы бега по пересеченной местности	2	Совершенствование бега по пересеченной местности	ОК 04 ОК 08
Раздел 2. Баскетбол	Содержание учебного материала	4		
Тема 2.1. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	- техника безопасности на занятиях баскетболом - техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	2	Совершенствование ловли и передачи мяча на месте и в движении	ОК 04 ОК 08
Тема 2.2. Броски мяча в	- техника броска мяча в корзину двумя руками от груди с	2	Совершенствование	ОК 04

корзину.	места - техника броска мяча в корзину одной рукой от плеча с места - нормативы		ие бросков мяча в корзину	ОК 08
2 курс 4 семестр				
Раздел 4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	4		
Тема 4.1. Одновременный одношажный и бесшажный ход.	- техника безопасности на занятиях лыжной подготовки - техника одновременного одношажного хода - совершенствование техники одновременного бесшажного хода	2	Совершенствование одновременного одношажного и бесшажного хода	ОК 04 ОК 08
Тема 4.2. Переход от одновременных ходов к попеременным и обратно.	- подводящие упражнения - повторение техники попеременных и одновременных ходов - техника перехода от одновременных ходов к попеременным и обратно	2	Совершенствование перехода от одновременного хода к попеременному и обратно	ОК 04 ОК 08
Раздел 5. Волейбол	Содержание учебного материала	4		
Тема 5.1. Верхняя прямая и боковая подачи.	- подводящие упражнения - техника верхней прямой подачи - техника верхней боковой подачи - закрепление техники в игровой форме	2	Совершенствование верхней прямой и боковой подачи	ОК 04 ОК 08
Тема 5.2. Индивидуальная деятельность в защите и нападении.	- индивидуальные действия в защите - индивидуальные действия в нападении	2	Совершенствование индивидуальной деятельности в защите и нападении	ОК 04 ОК 08
Самостоятельная работа обучающихся	-закрепление технических элементов в игре; -развитие ловкости, быстроты, координации; -спортивная тренировка.	6		
3 курс 5 семестр				
Раздел 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	6		
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции.	- техника низкого старта - техника стартового разгона	2	Совершенствование бега на короткие	ОК 04 ОК 08

	- техника стартового разгона - техника финиширования - правила бега на короткие дистанции - нормативы бега на короткие дистанции		дистанции	
Тема 1.2. Переменный бег, повторный бег.	- техника переменного бега - техника повторного бега - правила переменного и повторного бега - нормативы переменного и повторного бега	2	Совершенствование переменного и повторного бега	ОК 04 ОК 08
Тема 1.3. Бег по пересеченной местности.	- техника бега по пересеченной местности - правила бега по пересеченной местности - нормативы бега по пересеченной местности	2	Совершенствование бега по пересеченной местности	ОК 04 ОК 08
Раздел 2. Волейбол	Содержание учебного материала	4		
Тема 3.1. Передача мяча двумя руками сверху.	- подводящие упражнения - техника передачи мяча сверху двумя руками - закрепление техники в игровой форме	2	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху	ОК 04 ОК 08
Тема 3.2. Нападающий удар.	- техника выполнения нападающего удара	2	Совершенствование нападающего удара	ОК 04 ОК 08
3 курс 6 семестр				
Раздел 4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	6		
Тема 4.1. Одновременный одношажный и бесшажный ход.	- техника безопасности на занятиях лыжной подготовки - техника одновременного одношажного хода - совершенствование техники одновременного бесшажного хода	2	Совершенствование одновременного одношажного и бесшажного хода	ОК 04 ОК 08
Тема 4.2. Переход от одновременных ходов к попеременным и обратно.	- подводящие упражнения - повторение техники попеременных и одновременных ходов - техника перехода от одновременных ходов к попеременным и обратно	2	Совершенствование перехода от одновременного хода к попеременному и обратно	ОК 04 ОК 08
Тема 4.3. Обучение технике конькового хода с	- подводящие упражнения - техника конькового хода с одновременным	2	Совершенствование техники конькового	ОК 04 ОК 08

одновременным отталкиванием.	отталкиванием		хода с одновременным отталкиванием	
Тема 4.4. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности	- выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности	2	Совершенствование выбора способа передвижения в зависимости от рельефа местности	ОК 04 ОК 08
Раздел 5. Волейбол	Содержание учебного материала	6		
Тема 5.1. Верхняя прямая и боковая подачи.	- подводящие упражнения - техника верхней прямой подачи - техника верхней боковой подачи - закрепление техники в игровой форме	2	Совершенствование верхней прямой и боковой подачи	ОК 04 ОК 08
Тема 5.2. Индивидуальная деятельность в защите и нападении.	- индивидуальные действия в защите - индивидуальные действия в нападении	2	Совершенствование индивидуальной деятельности в защите и нападении	ОК 04 ОК 08
Тема 5.3. Блокирование.		2	Совершенствование блокирования	ОК 04 ОК 08
Раздел 6. Настольный теннис	Содержание учебного материала	6		
Тема 6.1. Техника подач: толчком, накатом, подрезкой.	- техника подач толчком - техника подач накатом - техника подач подрезкой	2	Совершенствование техники подач	ОК 04 ОК 08
Тема 6.2. Техника верхнего и нижнего вращения мяча.	- подводящие упражнения - техника верхнего вращения мяча - подводящие упражнения - техника нижнего вращения мяча	2	Совершенствование техники верхнего и нижнего вращения мяча	ОК 04 ОК 08
Тема 6.3. Техника удара с верхним, нижним вращением. Дифференцированный зачет	- подводящие упражнения - техника удара с верхним вращением - техника удара с нижним вращением - учебная игра	2		ОК 04 ОК 08
Самостоятельная работа обучающихся	-закрепление технических элементов в игре; -развитие ловкости, быстроты, координации;	6		

	-спортивная тренировка.			
--	-------------------------	--	--	--

(Может быть представлено в виде учебных модулей или разделов, с обязательным указанием дидактических единиц по каждой теме).

РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Знать:</u> 31 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 основы здорового образа жизни; 33 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; 34 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов.
<u>Уметь:</u> У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; У4 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом	проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий

при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	
--	---	--

Критерии оценки результатов освоения дисциплины

Характеристика работы студента	Диапазон баллов рейтинга, %	Шкала оценок	
«Отлично» – работа высокого качества, уровень выполнения отвечает всем требованиям, теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные учебной программой задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	95-100	Отлично	зачтено
«Хорошо» – работа хорошая, уровень выполнения отвечает большинству требований, теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, все предусмотренные учебной программой задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат незначительные ошибки	90-94	Хорошо	

«Удовлетворительно» – уровень выполнения работы отвечает большинству основных требований, теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят систематического характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных учебной программой заданий выполнено, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	70-89	Удовлетворительно	
«Неудовлетворительно» – теоретическое содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, большинство предусмотренных учебной программой заданий не выполнено, либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий.	0-69	Неудовлетворительно	не зачтено

**Критерии оценки работы студента на клинических практических занятиях
(освоения практических навыков и умений)
(при наличии)**

3.2. Карта формирования компетенций (паспорт фонда оценочных средств)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Раздел 1. Лёгкая атлетика	ОК 04 ОК 08	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов.
2	Раздел 2. Баскетбол	ОК 04 ОК 08	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов.
3	Раздел 3. Настольный теннис	ОК 04 ОК 08	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов.
4	Раздел 4. Лыжная подготовка	ОК 04 ОК 08	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов.
5	Раздел 5. Волейбол	ОК 04 ОК 08	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов.

Карта формирования личностных результатов

Разделы программы	Индексы ЛР
Раздел 1. Лёгкая атлетика	ЛР 4,7,8,9,23
Раздел 2. Баскетбол	ЛР 4,7,8,9,23
Раздел 3. Настольный теннис	ЛР 4,7,8,9,23
Раздел 4. Лыжная подготовка	ЛР 4,7,8,9,23
Раздел 5. Волейбол	ЛР 4,7,8,9,23

3.3. Перечень контрольно-диагностических материалов

Образцы оценочных средств для текущего и рубежного контроля успеваемости.

Вопросы для текущего контроля

1. Из перечня нормативов для V ступени ГТО выберите Обязательные испытания:

- а) Бег на 100 м
- б) Прыжок в длину с места
- в) Бег на 2 км
- г) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье
- д) Поднимание туловища из положения лежа на спине
- е) Прыжок в длину с разбега

II. В современное пятиборье входят:

- а) Биатлон
- б) Фехтование
- в) Комбайн
- г) Плавание
- д) Конкур
- е) Лыжи

отметьте все правильные ответы

III. Вставьте слова на места пропусков:

- 1. Процесс приспособления организма к изменившимся условиям окружающей среды, жизни, рода деятельности - ...
- 2. Потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени - ...
- 3. Способность делать что-нибудь, приобретенная знанием, опытом - ...
- 4. Вид спортивной борьбы, включающий захваты, броски, болевые приемы (не ниже пояса), удержание, удушающие захваты - ...
- 5. Абсолютное количество жира в организме - ...

Образцы оценочных средств для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Примеры

Задание 1.

Сгибание и разгибание рук из положения упор лежа.

Проверяемые компетенции ОК 1; ОК 3; ОК 13.

Коды проверяемых профессиональных и общих компетенций

Инструкция:

Кисти рук на уровне плеч, тело должно быть ровным, не извилистым, прогиб в поясничном отделе необходимо исключить. Бедра не должны касаться пола, сгибание рук в локтевом суставе составляет 45 градусов и не более. По команде «Можно!» с помощью сгибания рук в локтевых суставах выполняется касание грудью платформы. В таком случае отжимание может быть засчитано.

Девушки	Физические особенности	Возраст	Оценка			
			“5”	“4”	“3”	“2”

Основная медицинская группа	Силовая выносливость	19-22	15	13	10	<10
Подготовительная медицинская группа			“5”	“4”	“3”	“2”
			10	9	8	<8

Юноши	Физические особенности	Возраст	Оценка			
			“5”	“4”	“3”	“2”
Основная медицинская группа	Силовая выносливость	19-22	25	23	20	<20
Подготовительная медицинская группа			“5”	“4”	“3”	“2”
			20	18	16	<16

Задание 2 Прыжки через скакалку (раз/1мин).

Проверяемые компетенции ОК 3; ОК 6.

Коды проверяемых профессиональных и общих компетенций

Инструкция:

Студенты делятся на подгруппы по 2 человека в каждой. По команде преподавателя «Марш!», один студент выполняет данное задание, другой ведет подсчет. Затем смена функций. Осанка должна быть прямая. Прыжок выполнять на носках, в максимально быстром темпе. Время выполнения задания составляет 1 минуту.

Девушки	Физические особенности	Возраст	Оценка			
			“5”	“4”	“3”	“2”
Основная медицинская группа	Скоростная выносливость	19-22	145	140	135	<135
Подготовительная медицинская группа			“5”	“4”	“3”	“2”
			125	120	115	<115

Юноши	Физические особенности	Возраст	Оценка			
			“5”	“4”	“3”	“2”
Основная медицинская группа	Скоростная выносливость	19-22	150	145	130	<130
Подготовительная медицинская группа			“5”	“4”	“3”	“2”
			115	110	100	<100

Задание 3 Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30"

Проверяемые компетенции ОК 6; ОК 13.

Коды проверяемых профессиональных и общих компетенций

Инструкция:

Студенты делятся на подгруппы по 2 человека в каждой. В каждой подгруппе один студент ложится гимнастический мат в положение на спину, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола. Ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90 градусов, стопы на ширине плеч. Партнер поддерживает и прижимает ступни к полу. По команде преподавателя «Марш!» необходимо, рационально распределяя усилия, выполнять максимально возможное число подъемов туловища до касания локтями колен. Время выполнения 30 секунд. По окончании выполнения задания результат фиксируется и происходит смена партнеров.

Девушки	Физические особенности	Возраст	Оценка			
			“5”	“4”	“3”	“2”
Основная медицинская группа	Скоростно-силовая выносливость	19-22	25	23	18	<18
Подготовительная медицинская группа			“5”	“4”	“3”	“2”
			20	18	16	<16

Юноши	Физические особенности	Возраст	Оценка			
			“5”	“4”	“3”	“2”
Основная медицинская группа	Скоростно-силовая выносливость	19-22	28	25	23	<23
Подготовительная медицинская группа			“5”	“4”	“3”	“2”
			23	22	20	<20

Задание 4 Подтягивание на высокой перекладине (юноши); подтягивание на низкой перекладине (девушки).

Проверяемые компетенции ОК 3; ОК 13; ОК 14.

Коды проверяемых профессиональных и общих компетенций

Девушки	Физические особенности	Возраст	Оценка			
			“5”	“4”	“3”	“2”
Основная медицинская группа	Силовая выносливость	19-22	15	13	10	<10
Подготовительная медицинская группа			“5”	“4”	“3”	“2”
			12	9	7	<7

Девушки- И. п. Должно быть правильным: большой палец должен обхватывать перекладину, кисти на уровне плеч. Тело прямое, руки расслаблены, стопы вместе. При подтягивании следить за дыханием (не задерживать), не должно быть рывков, грудью касаться перекладины. Только в таком случае подтягивание будет засчитано.

Юноши	Физические особенности	Возраст	Оценка			
			“5”	“4”	“3”	“2”
Основная медицинская группа	Силовая выносливость	19-22	15	13	11	<11
Подготовительная медицинская группа			“5”	“4”	“3”	“2”
			10	8	6	<6

Юноши- И. п. Должно быть правильным: большой палец должен обхватывать перекладину, кисти на уровне плеч. Тело прямое, руки расслаблены, стопы вместе. При подтягивании следить за дыханием (не задерживать), не должно быть рывков, подбородком касаться перекладины. Только в таком случае подтягивание будет засчитано.

Задание 5 Командная игра в волейбол

Проверяемые компетенции ОК 1; ОК 3; ОК 6; ОК 13.

Коды проверяемых профессиональных и общих компетенций

Распределение студентов на две команды. Игра производится в две партии до 25 очков.

При равном количестве добавляется 1 короткая партия до 15 очков.

Инструкция:

Все студенты делятся на две команды. Выполняется правильная расстановка игроков (по зонам). Продолжительность игры-2 партии до 25 очков каждая. При равном счете команд добавляется 3 короткая партия до 15 очков. Практические умения и навыки студентов оцениваются преподавателем на протяжении всего хода игры.

КОСы для зачета находятся в учебной части и в ЭУМК по дисциплине.

Методические указания для самостоятельной работы студентов и критерии оценки результатов самостоятельной работы студентов находятся в ЭУМК по дисциплине.

1. Виды внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура»

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура» предполагает:

1. Занятия в секциях по видам спорта (волейбол, баскетбол, атлетическая гимнастика, плавание, лыжи и др.).

2. Самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; выполнение комплексов в домашних условиях.
3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом.
4. Участие в спортивных соревнованиях и праздниках колледжа
(«Спартакиады», «Дни здоровья» и др.).
5. Участие в городских, областных и т. д. соревнованиях по различным видам спорта.
6. Подготовка письменных самостоятельных работ по теоретической части дисциплины «Физическая культура» (сообщения).
7. Подготовка к практическим зачетам по дисциплине «Физическая культура».

2 Общие рекомендации обучающимся при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем физической культуры. Это важно, так как для внеаудиторной самостоятельной работы предлагаются упражнения и нагрузки, рассчитанные на обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, т. е. на тех, кому разрешено на уроках физической культуры выполнение всех упражнений.

Правила выполнения внеаудиторных самостоятельных занятий

1. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.
2. Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов.
3. Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например, вовремя подготовки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений.
4. Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения внеаудиторных самостоятельных занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих друзей, членов семьи.
5. Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.

6. Старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи упражнения можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода. Во время выполнения упражнений не стремитесь выполнить сразу максимальную нагрузку.
7. Выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).
8. Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, врачом.
9. Помните, что эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

3 Комплексы упражнений для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы по различным разделам учебной дисциплины «Физическая культура»

3.1 Разделы «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка»

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
8. Присед на одной ноге («пистолет»)
9. Присед из основной стойки 3х30
10. Кроссовая подготовка 1000-3000 м
11. Бег с преодолением препятствий
12. Прыжки через препятствия
13. Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность правой и левой рукой.

Зачетные требования по легкой атлетике, лыжной подготовке:

1. Умение выполнять бег: юноши (3000 м) –12,30-14,00 мин, с; девушки (2000 м) –11,00-13,00 мин, с.7
2. Умение выполнять скоростной бег на 30 м за время от 4,3 с до 5,2 с.
3. Умение выполнять 6-минутный бег от 1100 м до 1500 м.
4. Умение выполнять прыжки в длину с места: юноши – 190-230 см; девушки – 160-190см.
5. Умение выполнять бег на лыжах: юноши (5 км) – 25,50-27,20 мин, с; девушки (3 км) – 19,00-21,00 мин, с.
6. Умение выполнять гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики.

3.2 Разделы «Гимнастика, атлетическая гимнастика»

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Силовые упражнения с отягощением (гантели)
8. Упражнения с резиновой лентой
9. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
10. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
11. Присед на одной ноге («пистолет»)
12. Присед из основной стойки 3х30

Зачетные требования по гимнастике, атлетической гимнастике:

1. Умение выполнять подтягивание на высокой перекладине из виса, количество: юноши – 8-13 раз, девушки – 5-20 раз.
2. Умение выполнять наклон вперед из положения стоя: юноши – 5-15 см, девушки – 7-20 см.
3. Умение выполнять приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на 8каждой ноге): юноши – 5-10 раз, девушки – 4-8 раз.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши): 7-12 раз.
5. Поднимание ног в висе до касания перекладины (юноши): 3-7 раз.

3.3 Раздел «Спортивные игры (баскетбол, волейбол)»

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
8. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
9. Присед на одной ноге («пистолет»)
10. Присед из основной стойки 3х30

Зачетные требования по баскетболу:

1. Умение выполнить ловлю, передачу мяча двумя и одной рукой; ведение мяча; уметь вести двустороннюю игру с соблюдением правил.
2. Умение выполнить 10 штрафных бросков со штрафной линии, из них не менее 4 (дев.); 5 (юноши) попаданий.
3. Умение выполнить броски в движении после ведения мяча: с правой стороны с места пересечения средней и боковой линий ведение мяча с броском в движении (попасть), подбор мяча, ведение левой по периметру трапеции, бросок в движении с левой стороны щита (попасть) – 3 попытки.

Зачетные требования по волейболу:

1. Умение выполнить основные приемы игры: передача мяча сверху, прием мяча снизу, подача мяча, нападающий удар.
2. Умение выполнить подачу (девушки по выбору, юноши верхняя прямая). Из 10 подач, 6 попаданий (юноши); 5 попаданий (девушки).
3. Умение выполнить нападающий удар с высокой передачи: из 4 ударов – 2 попадания в левую и правую половину площадки (юноши); 2 попадания в любую половину площадки (девушки).

4 Методические рекомендации по выполнению внеаудиторных самостоятельных письменных работ по физической культуре (подготовка сообщений на заданную тему).

Цели выполнения внеаудиторных самостоятельных письменных работ (сообщений) по учебной дисциплине «Физическая культура» – формирование навыков: поиска, отбора, систематизации и обобщения информации по заданной теме; – закрепления, углубления, расширения и систематизации знаний, полученных во время аудиторных теоретических занятий. –

Темы для УИРС

Адаптация к физическим нагрузкам и ее медико-биологические характеристики у спортсменов циклических видов спорта.

Влияние занятий физическими упражнениями из традиционных и нетрадиционных систем физического воспитания в профилактике и борьбе с вредными привычками.

Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.

Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека.

Влияние физических упражнений на мышцы

Влияние физических упражнений на основные системы организма.

Гиподинамия – болезнь конца 20 – начала 21 века.

Двигательная активность и здоровье человека.

Здоровый образ жизни

Здоровье, здоровый образ жизни и профилактика избыточной массы тела.

избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике.

Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.

История Олимпийских игр как международного спортивного движения

Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата

Личности в современном олимпийском движении.

Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов.

Общая физическая подготовка: цели и задачи

Рекомендуемые образовательные технологии.

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии, способы и методы формирования компетенций:

Интерактивное обучение – метод, основанный на постоянном мониторинге результатов освоения образовательной программы, текущий контроль и взаимодействие (интерактивность) преподавателя и студента в течение всего процесса обучения. *Рекомендуемые методы активизации:*

- 1). **Методы ИТ** – применение компьютеров для доступа к Интернет-ресурсам, использование обучающих программ с целью расширения информационного поля, повышения скорости обработки и передачи информации, обеспечения удобства преобразования и структурирования информации для трансформации ее в знание.
- 2). **Работа в команде** – совместная деятельность студентов в группе под руководством лидера, направленная на решение общей задачи синергичным сложением результатов индивидуальной работы членов команды с делением ответственности и полномочий.
- 3). **Case-study** – анализ реальных проблемных ситуаций, имевших место в соответствующей области профессиональной деятельности, и поиск вариантов лучших решений.
- 4). **Игра** – ролевая имитация студентами реальной профессиональной деятельности с выполнением функций специалистов на различных рабочих местах.
- 5). **Проблемное обучение** – стимулирование студентов к самостоятельной «добыче» знаний, необходимых для решения конкретной проблемы.
- 6). **Контекстное обучение** – мотивация студентов к усвоению знаний путем выявления связей между конкретным знанием и его применением.
- 7). **Обучение на основе опыта** – активизация познавательной деятельности студентов за счет ассоциации их собственного опыта с предметом изучения.
- 8). **Индивидуальное обучение** – выстраивание студентами собственных образовательных траекторий на основе формирования индивидуальных учебных планов и программ с учетом интересов и предпочтений студентов.
- 9). **Междисциплинарное обучение** – использование знаний из разных областей, их группировка и концентрация в контексте конкретной решаемой задачи.
- 10). **Опережающая самостоятельная работа** – изучение студентами нового материала до его изложения преподавателем на лекции и других аудиторных занятиях.

(Указываются образовательные технологии, которые рекомендуется использовать при реализации различных видов учебной работы.

*В соответствии с требованиями ФГОС ВПО по направлению подготовки реализация компетентностного подхода должна предусматривать широкое использование в учебном процессе **активных и интерактивных форм проведения занятий** (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. В рамках учебных курсов должны быть предусмотрены встречи с представителями российских и зарубежных компаний, государственных и общественных организаций медицинского и фармацевтического профиля, мастер-классы экспертов и*

специалистов.

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется целью программы, особенностью контингента обучающихся и содержанием конкретных дисциплин, и в целом в учебном процессе они должны составлять не менее ____% аудиторных занятий (определяется требованиями ФГОС с учетом специфики ООП). Занятия лекционного типа для соответствующих групп студентов не могут составлять более ____% аудиторных занятий в целом по ООП (определяется ФГОС).

3.4 Список основной и дополнительной литературы

1. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для спо (Электронный ресурс) / Г.Ф. Агеева, Е.Н. Карпенкова.- 4-е изд., стер. – Санкт- Петербург: Лань, 2024 – 68 с.
2. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для спо (Электронный ресурс) / Г.Б. Бардамов, А.Г. Шаргаев, С.В. Бадлуева. – 2-е изд. стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2023. – 144 с.

www.lib.sportedu.ru

www.shool.edu.ru

<http://www.infosport.ru/minsport/>

3.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Оборудование учебного кабинета:

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Спортивный инвентарь по видам спорта:

Легкая атлетика, гимнастика, инвентарь для спортивных игр, лыжный инвентарь, туристический инвентарь.

УТВЕРЖДАЮ

_____/ И.О. Фамилия /
« ____ » _____ 20__ г.

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(наименование дисциплины (модуля))

по специальности

31.02.07 Стоматологическое дело

(код, наименование специальности)

(год набора _____, форма обучения _____)

на 20__ / 20__ учебный год

В ОПОП вносятся следующие изменения:

Номер изме- нения	Дата изменения	Раздел ОПОП (пункт)	Номера листов			Основание для внесения изменений
			заменен- ных	новых	аннули- рованных	

Рассмотрен на заседании цикловой комиссии

_____,
протокол от « ____ » _____ 20__ г. № ____

Председатель цикловой комиссии

_____/ И.О. Фамилия

Рассмотрен на заседании методического совета

_____,
протокол от « ____ » _____ 20__ г. № ____

Председатель методического совета

_____/ И.О. Фамилия

Рецензия

На рабочую программу по дисциплине «Физическая культура» по специальности: 31.02.07 Стоматологическое дело; квалификация (степень) выпускника: Фельдшер стоматологический, выполненная преподавателем физической культуры ОГБПОУ «Шарьинский медицинский колледж» Бушневский Иван Борисович

Рабочая программа содержит (перечень материалов, представленных в программе и все приложения), что соответствует типовым требованиям к рабочей программе.

Структура рабочей программы удовлетворяет требованиям ФГОС.

Тематический план содержит объем максимальной, аудиторной и внеаудиторной работы обучающихся. Доля внеаудиторной самостоятельной работы соответствует требованиям учебного плана и способствует формированию качества подготовки по данной дисциплине.

Программа состоит из 3 разделов (тем):

1. Легкая атлетика.
2. Спортивные игры.
 - волейбол
 - баскетбол
 - настольный теннис
3. Лыжная подготовка.

Содержание соответствует заявленным целям и современным научным представлениям по данной дисциплине.

В программе отражены:

1. Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»;
2. Место учебной дисциплины в учебном плане: принадлежность учебной дисциплины к предметной области ФГОС;
3. Тематическое планирование с учетом профиля профессионального образования;
4. Результаты освоения учебной дисциплины — личностные, метапредметные, предметные;
5. Содержание учебной дисциплины с учетом профиля профессионального образования;
6. Требования к результатам обучения специальной медицинской группы;
7. Контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся;
8. Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы;
9. Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы;
10. Предметная деятельность;
11. Условия реализации программы;
12. Характеристика основных видов учебной деятельности студентов на уровне учебных действий (по разделам содержания дисциплины);
13. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура»;
14. Рекомендуемая литература: для студентов, преподавателей, интернет ресурсы.

Программа может быть использована для реализации образовательной программы среднего общего образования и требований ФГОС к минимуму содержания и уровню подготовки квалифицированных специалистов среднего звена по специальности 31.02.07 Стоматологическое дело по дисциплине «Физическая культура» как базовый вариант при освоении специальностей естественнонаучного профиля.

Рецензент



Бушневский Иван Борисович, преподаватель Шарьинского колледжа

« 6 » февраля 2025 г.