МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОСТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Утверждено
на заседании педагогического совета
колледжа ФГБОУ ВО
РостГМУ Минздрава России
от 26.04.**20**23 **г.**
Протокол № 7

Утверждаю
Руководитель ППССЗ по специальности
31.02.05 Стоматология ортопедическая –
Директор колледжа ФГБОУ ВО
РостГМУ Минздрава России
_____ **Э.Е. Бадальянц**
от «26**»** 04 **20**23**г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность 31.02.05 Стоматология ортопедическая
квалификация Зубной техник
очная форма обучения

Ростов-на-Дону

2023

РАССМОТРЕНА
на заседании ЦК
общегуманитарных, социально-
экономических и естественно-
научных дисциплин
от 15 . 03 .2023 г.
Протокол № 8

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по УР
О.Ю. Крутянская
« 16 » 03 2023 г.

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по НМР
Н.А. Артеменко
« 16 » 03 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 31.02.05 Стоматология ортопедическая, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 11.08.2014 г. № 972, зарегистрированного в Минюсте РФ 25.08.2014г., регистрационный № 33767.

Составитель: ***Водянников А.А.,*** преподаватель высшей квалификационной категории дисциплины «Физическая культура» колледжа ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России.

Рецензенты: ***Кравченко В.Г.,*** генеральный директор, главный врач ООО «Дента Арт», канд. мед. наук;

Павлов Н.И., старший преподаватель кафедры медицинской реабилитации, спортивной медицины, физического воспитания с курсом медико-социальной экспертизы ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России;

Скляр Е.Ю., председатель ЦК общегуманитарных и социально-экономических дисциплин колледжа ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России.

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 4

2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 7

3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 25

4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 29

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 31.02.05 Стоматология ортопедическая, относящейся к укрупненной группе специальностей 31.00.00 Клиническая медицина.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура относится к циклу общегуманитарных и социально-экономических дисциплин Федерального образовательного стандарта по специальности СПО 31.02.05 Стоматология ортопедическая.

1.3. Цели и задачи дисциплины — требования к результатам освоения учебной дисциплины.

1. Подготовить грамотного специалиста, способного дать правильную оценку состоянию здоровья и физического развития человека;
2. Овладеть системой знаний по основам здорового образа жизни;
3. Совершенствовать навыки применения физических упражнений с целью профилактики заболеваний, реабилитации после них.
4. Использовать средства физической культуры в организации и проведении массовых спортивных мероприятий.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

ОК и ПК, актуализируемые при изучении учебной дисциплины:

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 съемные и несъемные 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.

В соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 31.02.05 Стоматология ортопедическая (Приказ Министерства образования и науки РФ от 11.08.2014 г. № 972) п. VII (требования к условиям реализации программы подготовки специалистов среднего звена) часы на дисциплину ОГСЭ.04. Физическая культура распределены следующим образом:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 392 часа,

в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 196 часа,

самостоятельная работа обучающегося 196 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	**Объём 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
Самостоятельная работа над оздоровительными программами	10
Написание рефератов	16
Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития, в том числе выполнение индивидуальных заданий направленных на развитие отдельных физических качеств в зависимости от уровня физической подготовленности.	162
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура».

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся**	**Объём часов**
1	**2**	**3**
Раздел 1. Основы физической культуры		**8**
ОГСЭ.00	**Теория и практика физической культуры**	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся и социокультурное развитие личности студента.	**Содержание**	2
	1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. 2. Социальные функции физической культуры. 3. Физическая культура в структуре профессионального образования. 4. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. 5. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года.	
	Практические занятия	2
	1. Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся	2
	Самостоятельная работа	6
	Написание рефератов, тематика:	

	• Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие; • Медицинские противопоказания на занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). • Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагноз). • Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки); • Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений (проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).	2 2 2
Раздел 2. Лёгкая атлетика.		**134**
Тема 2.1. **Бег на короткие дистанции.** **Прыжок в длину с места.**	**Содержание**	12
	1. Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 2. Обучение технике прыжка в длину с места. 3. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения) 4. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т. д.)	
	Практические занятия	12
	1. Обучение технике бега на короткие дистанции (30; 60; 100 м). Специальные беговые упражнения. 2. Старт (низкий, средний, высокий). Стартовый разбег. Бег 30 м на время. 3. Обучение технике спринтерского бега по дистанции. Челночный бег 10м. х 5. 4. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Техника финиширования. 5. Тренировка в беге на 100 м. Ознакомление с техникой прыжка в длину с места. 6. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т. д.) Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2 2 2 2 2 2
Тема 2.2.	**Содержание**	12

Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). 2. Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 3. Повышение уровня ОФП. 4. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	
	Практические занятия	12
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (бег с хода, повторный бег, переменный бег). 2. Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (разбег, толчок, полёт, приземление). 3. Специальная разминка для бега и прыжков. Принципы самостоятельной разминки. Тренировочный бег (60; 100 м). 4. Выполнение самостоятельной разминки. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. 5. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Тренировка норм ОФП. 6. Закрепление практики судейства (старт, финиш, измерение дальности прыжков). Тренировка норм ОФП.	2 2 2 2 2 2
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	**Содержание**	6
	1. Овладение техникой бега на средние дистанции. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 3. Повышение уровня ОФП. 4. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике	
	Практические занятия	8
	1. Обучение технике бега на средние дистанции. Распределение сил по дистанции. Бег 300 м (дев.), 500 м (юн.) без учёта времени. 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции (повторный бег на 100 — 150 м, кроссовый бег с ускорением на 50 — 60 м, особенности финиширования). Тренировочный бег: 500 м (дев), 1000 м (юн). 3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Практика судейства прыжков. 4. Тренировка контрольных норм ОФП (пресс, отжимания, «пистолеты»).	2 2 2 2

Тема 2.4. **Бег на длинные дистанции.**	**Содержание**	6
	1. Освоить и совершенствовать технику бега по дистанции. 2. Овладеть техникой высокого старта, стартового разбега, финиширования. 3. Разучивание комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений.	
	Практические занятия	6
	1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кросс: 1 км (дев.); 2 км (юн.) Воспитание физических качеств – выносливость. 2. Выполнение теста Купера (12-ти минутный бег). Развитие выносливости. **3.** Выполнение контрольного норматива в беге на длинные дистанции: 2 км (дев.); 3 км (юн.) Повышение уровня физической подготовленности (сила рук, ног, туловища).	2 2 2
Тема 2.5. **Метание гранаты, теннисного мяча.**	**Содержание**	10
	1. Виды метаний в лёгкой атлетике. Специальные упражнения метателя. Техника безопасности при обучении метаниям. 2. Обучение технике метания теннисного мяча и гранаты. 3. Развитие физических качеств: силы, выносливости, быстроты. Профилактика травматизма. 4. Совершенствование техники метания теннисного мяча и гранаты. Особенности судейства.	
	Практические занятия	10
	1. Ознакомление с видами метаний в лёгкой атлетике. Техника безопасности. Овладение специальными упражнениями метателя. 2. Обучение технике метания теннисного мяча, гранаты (способы держания, метание с места в цель и на дальность, финальное усилие). 3. Совершенствование техники метания теннисного мяча, гранаты (с 3 — 5 шагов разбега, с укороченного разбега 7 — 8 беговых шагов, с полного разбега). 4. Тренировка в метании теннисного мяча на дальность с полного разбега. Развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты) 5. Специальная разминка метателя. Метание теннисного мяча (дев.) и гранаты (юн.) на результат. Практика судейства метаний.	2 2 2 2 2

Тема 2.6. **Бег на короткие, средние и длинные дистанции.**	**Содержание** 1. Выполнение контрольного норматива: бег 100 м на время. 2. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 3. Выполнение контрольного норматива: бег 500 м (дев.), 1000 м (юн.) на время. **4.** Сдача контрольных норм по общей физической подготовке (подтягивание, поднятие туловища, приседания на одной ноге).	20
	Практические занятия	20
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Тренировка норм ОФП. 2. Выполнение контрольного норматива в беге на 100 м. Тренировка норм ОФП. 3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Тренировка норм ОФП. 4. Выполнение контрольного норматива в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». Тренировка норм ОФП. 5. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Тренировка норм ОФП. 6. Выполнение контрольного норматива в беге на средние дистанции: 500 м (дев.), 100 м (юн) Тренировка норм ОФП. 7. Совершенствование техники выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке. 8. Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке: • Подтягивание на перекладине из виса-упора (дев.) Подтягивание на перекладине из виса (юн.) • Поднятие туловища из положения лёжа, ноги согнуты (дев.) Поднятие туловища из положения лёжа, ноги прямые (юн.) • Приседания на одной ноге с опорой (дев.) Приседания на одной ноге без опоры (юн.) • Отжимания от пола из упора на коленях (дев.) Отжимания от пола из упора лежа (юн.) 9. Сдача, пересдача невыполненных контрольных нормативов	2 2 2 2 2 2 2 4 2

	Самостоятельная работа	**66**
	1. Составление комплексов упражнений 2. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика, выполнение тестов по ОФП. 3. Написание рефератов, тематика: • История возникновения и развития легкой атлетики; • Виды легкой атлетики (обзор – бег, прыжки, метания)/;. • Кросс, бег с препятствиями, марафонский бег; • Развитие физических качеств средствами легкой атлетики.	2 60 4
Раздел 3. Гимнастика.		**52**
Тема 3.1. Акробатика. Нетрадиционные виды гимнастики.	**Содержание**	8
	1. Роль физических упражнений в профилактике и лечении заболеваний. Ознакомление с видами гимнастики. Основные причины травм на занятиях гимнастикой и их профилактика. 2. Изучение элементов акробатики. Составление акробатических комбинаций. Совершенствование основных акробатических элементов. 3. Нетрадиционные виды гимнастических упражнений: ритмическая гимнастика, аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика для юношей, гимнастический комплекс «калланетик» для девушек.	
	Практические занятия	8
	1. Изучение элементов акробатики (кувырки, стойки, мостики, перевороты). Правила страховки и самостраховки. 2. Строевая подготовка. Правила самостоятельной разминки. Совершенствование элементов акробатики. 3. Ознакомление с нетрадиционными видами гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика, комплекс «калланетик» (просмотр видеокассет). 4. Совершенствование акробатической комбинации. Выполнение комплексов из нетрадиционных видов гимнастики по выбору.	2 2 2 2
Тема 3.2. Строевые и	**Содержание**	8
	1. Виды общеразвивающих упражнений.	

общеразвивающие упражнения. Утренняя гигиеническая гимнастика.	2. Строевая подготовка. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов. 3. Ознакомление с элементами стретчинга, релаксационной и художественной гимнастики. 4. Утренняя гигиеническая гимнастика.	
	Практические занятия	8
	1. Общеразвивающие упражнения для развития силы, координации движений, гибкости и ловкости. Одиночные,парные. 2. Строевая подготовка: построение и перестроение из одной шеренги (колонны) в две, три и обратно, повороты на месте и в движении. Упражнения с предметами: гимнастические палки, набивные мячи, скакалки, гантели и т.д.) 3. Выполнение упражнений на растягивание динамического и статического характера. Упражнения на расслабление и напряжение отдельных мышечных групп, всего тела. 4. Составление и выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики различной направленности.	2 2 2 2
Тема 3.3. Комплексное развитие физических качеств методом «круговой тренировки» средствами гимнастики.	**Содержание**	10
	1. Развитие гибкости и ловкости средствами гимнастики. 2. Развитие силы, быстроты, выносливости средствами гимнастических упражнений. 3. Ознакомление с системой «круговой тренировки», преимущества и целесообразность. 4. Выполнение комплексов круговой тренировки разной направленности. 5. Выполнение контрольных норм ОФП (пресс, отжимания, прыжки на скакалке).	
	Практические занятия	10
	1. Развитие гибкости и ловкости средствами гимнастики. Выполнение на оценку элементов акробатики. 2. Развитие силы, выносливости, быстроты средствами гимнастических упражнений. Выполнение комплексов упражнений с гантелями, прыжки на скакалке на скорость и выносливость. 3. Круговая тренировка направленная на развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение на оценку комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики (по частям). 4. Развитие общей и прыжковой выносливости методом круговой тренировки.	2 2 2 2

	Выполнение на оценку комплекса утренней гигиенической гимнастики (по частям). 5. Сдача норм ОФП (пресс, отжимания, прыжки на скакалке).	2
	Самостоятельная работа	**26**
	1. Составление комплексов утреней гигиенической гимнастики. 2. Ежедневное выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики. 3. Тренировка норм общей физической подготовки (пресс, отжимание, прыжки на скакалке). 4. Тренировочные занятия во внеаудиторное время (не менее 2-х раз в неделю). 5. Написание рефератов, тематика: • История возникновения и развития гимнастики; • Виды спортивной гимнастики (обзор); • Нетрадиционные виды гимнастики (обзор – аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг, атлетическая гимнастика, стретчинг и др.); • Развитие основных физических качеств средствами гимнастики. • Профессиональная, производственная, корригирующая гимнастики.	2 8 6 8 2
Раздел 4. Баскетбол		**60**
Тема 4.1. Техника выполнения ведения, передач и бросков мяча в кольцо с места.	**Содержание**	6
	1. Ознакомление с техническими приёмами баскетбола. 2. Специальная разминка баскетболиста. Овладение техникой владения мячом: ведение, передачи, броски. 3. Основные направления развития физических качеств средствами баскетбола.	
	Практические занятия	6
	1. Технические приёмы баскетбола: стойки, перемещения, остановки, повороты, рывки, ловля, передачи. 2. Овладение и закрепление техники владения мячом: передачи, ведение, броски. 3. Ознакомление с правилами баскетбола. Развитие физических качеств быстроты и координации движений	2 2 2
Тема 4.2. Техника	**Содержание**	8
	1. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении, броски мяча в кольцо в	

выполнения ведения и передачи мяча в движении, « ведение — 2 шага – бросок».	движении «ведение — 2 шага — бросок». 2. Совершенствование техники выполнения ведения, передачи и броска мяча в кольцо с места и в движении. 3. Развитие логического мышления в баскетболе.	
	Практические занятия	8
	1. Разминка баскетболиста. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Средние и штрафные броски. 2. Овладение техническим приёмом баскетбола «ведение — 2 шага — бросок». Эстафеты с элементами баскетбола. 3. Совершенствование техники выполнения передачи и броска мяча в кольцо с места в парах, колонах, учебная игра с заданиями. 4. Совершенствование техники передач, ведения, бросков в подвижных играх и эстафетах.	2 2 2 2
Тема 4.3. Технические приёмы защиты. Техника выполнения штрафного броска. Правила баскетбола.	**Содержание**	8
	1. Индивидуальные действия в нападении и защите, обманные движения (финты). Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. 2. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведения, передач; броски в парах, колонах, кругах и т. д. 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	
	Практические занятия	8
	1. Овладение техническими приёмами защиты: вырывание, выбивание, перехват, держание игрока, подбор у щита (работа в парах, тройках). 2. Совершенствование техники выполнения штрафного броска избранным способом. Соревновательный метод совершенствования техники ведения, передач, бросков (в парах, колонах, кругах – эстафеты). 3. Овладение приемами защиты и применение правил баскетбола в учебных играх на одно кольцо (1 х 2; 2 х 3; 3 х 5). 4. Совершенствование техники нападения и защиты в двусторонней игре с заданиями. Элементы практического судейства.	2 2 2 2
Тема 4.4.	**Содержание**	8

Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	1. Совершенствование техники владения мячом. 2. Выполнение контрольного норматива «ведение - 2 шага — бросок». 3. Выполнение контрольного норматива: бросок мяча с места под кольцом 4. Совершенствование технических приёмов баскетбола в двухсторонней игре. Практика судейства.	
	Практические занятия	8
	1. Специальная разминка баскетболиста. Совершенствование техники владения мячом: индивидуальные, групповые упражнения. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. 2. Разминка баскетболиста. Выполнение контрольного норматива «ведение — 2 шага — бросок». 3. Самостоятельная разминка. Выполнение контрольного норматива: бросок мяча с места из под кольца. 4. Двухсторонняя игра с заданиями на одно кольцо, по всему полю. Закрепление навыков практического судейства.	2 2 2 2
	Самостоятельная работа	**30**
	1. Написание рефератов, тематика: • История возникновения и развития баскетбола, баскетбол в России; • Правила баскетбола; • Виды баскетбола (мини-баскетбол, стритбол). 2. Составление комплекса специальной разминки баскетболиста. 3. Самостоятельная работа студентов над развитием физических качеств: силы, выносливости, прыгучести, координации движений и др. во внеаудиторное время. 4. Совершенствование технических приёмов баскетбола во внеурочное время (посещение спортивных секций, участие в соревнованиях).	2 2 12 14
Раздел 5. Волейбол		**52**
Тема 5.1. Техника стоек, перемещений. Техника верхней и нижней передач	**Содержание**	6
	1. Овладение техникой стоек, перемещений, верхней и нижней передач мяча двумя руками. 2. Знакомство и освоение техники выполнения специальных подводящих упражнений верхних и нижних передач.	

двумя руками.	3. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	
	Практические занятия	6
	1. Разминка волейболиста. Стойки волейболиста (низкая, средняя, высокая) и перемещения в них. Выполнение верхней и нижней передач мяча двумя руками над собой, у стенки, в парах. 2. Специальные упражнения волейболиста. Последовательность овладения специальными подводящими упражнении при обучении приёму мяча сверху и снизу двумя руками (с подброса, с наброса, с отскока от стены, после паса партнёра и т. д.). 3. Обучение и совершенствование верхней и нижней передач двумя руками (у стенки, в парах, колонах, через сетку).	2 2 2
Тема 5.2. Техника нижней прямой подачи и приёма мяча после неё.	**Содержание**	6
	1. Обучение технике нижней прямой подачи и приёма мяча после неё. 2. Выполнение техники стоек, перемещений, верхней и нижней передач двумя руками. 3. Закрепление техники приёма мяча с подачи-двумя руками снизу на месте. 4. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	
	Практические занятия	8
	1. Специальная разминка волейболиста. Обучение технике нижней прямой подачи и приёму мяча после неё (подача с руки, с подброса, из зоны защиты, из за лицевой линии — метод поточный). 2. Совершенствование техники перемещений, верхней и нижней передач двумя руками (в парах, в колонах, в виде эстафет и др.). 3. Разминка волейболиста. Закрепление техники приема подачи двумя руками снизу на месте. 4. Совершенствование изученных технических приёмов волейбола в учебной игре и в движении.	2 2 2 2
Тема 5.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных	**Содержание**	6
	1. Обучение технике прямого нападающего удара. 2. Совершенствование техники изученных приёмов. 3. Применение изученных приёмов в учебной игре.	

приёмов.	**Практическое занятие**	6
	1. Обучение технике прямого нападающего удара. 2. Совершенствование технических элементов волейбола в подвижных играх и эстафетах. 3. Совершенствование технических элементов волейбола в двусторонней игре	2 2 2
Тема 5.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	**Содержание**	6
	1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой сверху, снизу двумя руками. 2. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. 3. Учебная игра с применением изученных приёмов. Знакомство с правилами судейства.	
	Практические занятия	6
	1. Разминка общая и специальная. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой сверху и снизу двумя руками. Учебная игра. 2. Разминка общая и специальная. Приём контрольного норматива: подача мяча на точность по зонам площадки. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. Практика судейства. 3. Совершенствование технических приёмов волейбола в двухсторонней игре. Практика судейства.	2 2 2
	Самостоятельная работа	**26**
	1. Написание рефератов, тематика: • История возникновения и развития волейбола, волейбол в России; • Правила игры; • Виды волейбола (мини-волейбол, пляжный волейбол, игра «Либеро»). 2. Совершенствование технических приёмов волейбола в неаудиторное время (посещение секций, участие в соревнованиях). 3. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие координации движений, прыгучести, быстроты, силы пальцев рук. 4. Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.	2 12 8 4
Тема 6. Настольный теннис.		**38**
Тема 6.1.	**Содержание**	6

Техника отбивания мяча «толчком». Способы держания ракетки.	1. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Специальные упражнения теннисиста. Ознакомление с видами хвата ракетки. 2. Техника отбивания мяча «толчком» (тычком). 3. Основные физические качества теннисиста и их специальное развитие.	
	Практические занятия	6
	1. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Специальные упражнения теннисиста. Ознакомление с видами хвата ракетки и техника отбивания мяча (набивание, работа у стенки, в парах на столе). 2. Специальные упражнения теннисиста. Овладение техникой отбивания мяча «толчком» (тычком). Подбивание мяча одной и двумя сторонами ракетки (40-60 см). Отбивание у стенки, с наброса партнёра, индивидуально у стенки со столом. 3. Работа над развитием основных физических качеств теннисиста (быстрота, координация движений, гибкость и др.). Специальные упражнения теннисиста (общая и специальная разминка).	2 2 2
Тема 6.2. Техника подачи и её приёма.	**Содержание**	6
	1. Ознакомление с видами подач, овладение техникой выбранного вида подачи. 2. Совершенствование техники подачи и приёма мяча в учебной игре.	
	Практические занятия	6
	1. Ознакомление с видами подач, овладение техникой выбранного вида подачи (с руки, с подброса, у стенки, с партнёром). 2. Специальная разминка теннисиста. Овладение техникой подачи и приёма мяча в учебной игре, «ближняя» и «дальняя» игра. 3. Специальная разминка теннисиста. Совершенствование техники подачи и приема мяча в учебной игре с заданиями.	2 2 2
Тема 6.3. Тактика игры. Технические приёмы игры в настольный теннис.	**Содержание**	8
	1. Выполнение контрольного норматива: подбивание мяча. Ознакомление с тактикой игры. 2. Выполнение контрольного норматива «подача — отбивание» мяча. Совершенствование технических приёмов настольного тенниса. 3. Совершенствование технических приёмов настольного тенниса в учебной игре. Знакомство с правилами судейства.	

	Практические занятия	8
	1. Специальная разминка теннисиста. Выполнение контрольного норматива: подбивание мяча (40 — 60 см). Ознакомление с тактическими приёмами настольного тенниса. 2. Выполнение контрольного норматива: «подача — отбивание мяча». Совершенствование технических приёмов настольного тенниса (упражнения, учебная игра). 3. Совершенствование технических приёмов настольного тенниса в эстафетах, учебной игре с заданиями. Правила судейства. 4. Совершенствование технических приемов настольного тенниса в двусторонней игре. Практическое судейство.	2 2 2 2
	Самостоятельная работа	**18**
	1. Написание рефератов, тематика: • История возникновения и развития настольного тенниса, настольный теннис в России; • Правила одиночной и парной игры; • Виды и системы проведения соревнований по настольному теннису. 2. Совершенствование техники и тактики игры во внеаудиторное время. 3. Выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств: силы, выносливости, ловкости и др. 4. Составление комплексов упражнений оздоровительной направленности.	2 8 6 2
Раздел 7. Плавание.		**16**
Тема 7.1. Виды плавания. Техника плавания кроль на груди.	**Содержание**	4
	1. Виды спортивного плавания. Правила поведения на воде. Плавание кроль на груди. 2. Разминка пловца. Специальные упражнения для кроля. Работа рук и ног при плавании способом « кроль на груди ».	
	Практические занятия	4
	1. Правила поведения на воде. Сухое плавание: овладение техникой движения рук, ног, дыхания. Плавание способом кроль на груди. 2. Разминка пловца. Упражнения для освоения с водой: дыхание в воду, скольжение, работа рук и ног у бортика, с подвижной опорой (доска).	2 2
Тема 7.2.	**Содержание**	4

Техника плавания способом «брасс».	1. Разминка пловца. Сухое плавание: изучение техники движений рук и ног, их сочетание с дыханием при плавании способом «брасс». 2. Разминка пловца. Работа ног («брасс») с опорой руками о бортик, с подвижной опорой (доска). Сочетание движения рук и ног с дыханием в воду.	
	Практические занятия	4
	1. Изучение техники движений рук и ног при плавании способом «брасс на суше. Согласование движения рук и ног с дыханием. 2. Упражнения для освоения с водой: дыхание в воду, работа ног - руки на бортике, на доске. Проплывание отрезков 5 — 15 м избранным способом (можно с доской).	2 2
	Самостоятельная работа	**8**
	1. Написание рефератов, тематика: • История спортивного плавания, спортивное плавание в России; • Водные виды спорта (обзор – водное поло, прыжки в воду, синхронное плавание, подводное ориентирование и др.); • Роль плавания в профилактике и лечении различных заболеваний. 2. Самостоятельное посещение бассейна во внеурочное время и освоение одного из видов плавания. 3. Составление комплексов упражнений физкультурных пауз и физкультминуток.	2 4 2
Раздел 8. Оценка уровня физического развития. Физкультурные методы оздоровления и контроля.		**32**
Тема 8.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	**Содержание**	2
	1. Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов. 2. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. 3. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.	
	Практическое занятие	2
	1. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.	2
Тема 8.2. Методы контроля	**Содержание**	2
	1. Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.	

физического состояния здоровья, самоконтроль.	2. Ознакомление с дневником самоконтроля 3. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	
	Практическое занятие	2
	1. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль	2
Тема 8.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	**Содержание**	2
	1. Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. 2. Обучение корригирующей гимнастике (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки). 3. Средства коррекции нарушений осанки, их классификация и методика применения. Профилактика нарушений.	
	Практическое занятие	2
	1. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	2
Тема 8.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	**Содержание**	6
	1. Организация и подготовка туристического похода. 2. Туризм как форма активного отдыха и укрепления здоровья, виды туризма 3. Укладка и транспортировка рюкзака, техника передвижения. 4. Разбивка бивуака, установка палатки, режим передвижения по местности, продукты питания. 5. Личная гигиена, соблюдение техники безопасности, материально-техническое обеспечения похода.	
	Практические занятия	6
	1. Организация и методика подготовки к туристическому походу. 2. Навыки туриста: разбивка бивуака, укладка и транспортировка рюкзака, установка и укладка палатки. 3. Режим и техника передвижения, ориентирование на местности, хождение по азимуту.	2 2 2
Тема 8.5. Методика проведения	**Содержание**	2
	1. Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма.	

закаливающих процедур.	2. Обучение закаливающим мероприятиям. 3. Принципы закаливания. 4. Основные методы закаливания. 5. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.	
	Практическое занятие	2
	1. Организация и методика проведения закаливающих процедур	2
Тема 8.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	**Содержание**	2
	1. Методика регулирования эмоций. 2. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. 3. Тестирование эмоциональных состояний. 4. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.	
	Практическое занятие	2
	1. Методика регулирования эмоциональных состояний.	2
	Самостоятельная работа	**16**
	1. Написание рефератов, тематика: • Корригирующая гимнастика для глаз при миопии. • Физические нагрузки и рациональное питание. • Техника дыхания при выполнении физических упражнений различной направленности. 2. Составление комплексов производственной и релаксационной гимнастики 3. Освоение средств и методов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. 4. Работа над оздоровительной программой, выполнение индивидуальных заданий, направленных на развитие отдельных физических качеств в зависимости от уровня физической подготовленности.	2 2 2 10
	ИТОГО: в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки практических занятий самостоятельной работы	**392** 196 194 196

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1.Требования к минимальному материально-техническому обеспечению дисциплины: спортивная площадка, спортивный зал, тренажерная комната.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:
- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:
- телевизор;
- DVD-плейер;
- DVD-диски с комплексами упражнений УГГ, ОФП, шейпинга, аэробики и др.
- магнитофон.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:
- гимнастические коврики;
- гимнастические скамейки;
- медицинболы /1 кг, 2 кг, 3 кг /;
- гири / 12 кг, 16 кг, 24 кг /;
- гантели / 1 кг, 1,5 кг, 2 кг, 3 кг, 6 кг /;
- тренажеры;
- скакалки;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, террисные мячи;
- легкоатлетический инвентарь;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса;
- мишени для ДАРТСа, наборы дротиков.

Лицензионное программное обеспечение:

Office Standard, лицензия № 66869707 (договор №70-А/2016.87278 от 24.05.2016);

System Center Configuration Manager Client ML, System Center Standard, лицензия № 66085892 (договор №307-А/2015.463532 от 07.12.2015);

Windows, лицензия № 66869717 (договор №70-А/2016.87278 от 24.05.2016);

Office Standard, лицензия № 65121548 (договор №96-А/2015.148452 от 08.05.2016);

Windows Server - Device CAL, Windows Server – Standard, лицензия № 65553756 (договор № РГМУ1292 от 24.08.2015);

Windows, лицензия № 65553761 (договор №РГМУ1292 от 24.08.2015);

Windows Server Datacenter - 2 Proc, лицензия № 65952221 (договор №13466/РНД1743/РГМУ1679 от 28.10.2015);

Kaspersky Total Security 500-999 Node 1 year Educational Renewal License (Договор № 264-А/2021 от 13.07.2021);

Предоставление услуг связи (интернета): «Эр-Телеком Холдинг» - договор РГМУ20218 от 20.04.2022; «МТС» - договор РГМУ20530 от 23.05.2022.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Гришина Ю.И. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2019. – 283 с. - ISBN 978-5-222-31286-5. Доступ из ЭБС «Конс. студ.»
2. Собянин Ф.И. Физическая культура: учебник для сред. проф. образов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2020. – 221 с. - ISBN 978-5-222-32352-6.

Дополнительные источники:

1. Ачкасов Е.Е. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" [Электронный ресурс] / Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, С. П. Левушкин – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 256 с. - ISBN 978-5-9704-3659-2. Доступ из ЭБС «Конс. студ.»
2. Ачкасов Е.Е. Сборник нормативно–правовых документов по реализации Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] / сост. : Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, О. Б. Добровольский – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 208 с. - ISBN 978-5-9704-3647-9. Доступ из ЭБС «Конс. студ.»
3. Беляк В.И. Паспорт здоровья : учебно-методическое пособие по учебной дисциплине «Физическая культура» / В.И. Беляк ; ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России ; колледж. – 2-е изд., перераб. и доп. – Ростов-на-Дону : Изд-во РостГМУ, 2021. – 59 с.
4. День здоровья : методическая разработка внеаудиторного спортивно–массового оздоровительного мероприятия / сост.: Г.А. Баранова, В.А. Беляк; Рост. гос. мед. ун–т, колледж. – Ростов-на-Дону : Изд–во РостГМУ, 2016. – 33 с. Доступ из ЭУБ РостГМУ
5. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебник / В. А. Епифанов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2019. – 528 с. - ISBN 978-5-9704-5517-3. Доступ из ЭБС «Конс. студ.»
6. Здоровый образ жизни студенческой молодежи: проблемы и перспективы развития и совершенствования : монография [для студентов, преподавателей и сотрудников вузов] / под общ. ред. В.И. Филоненко : Юж. федер. ун-т. – Ростов-на-Дону, Таганрог : ЮФУ, 2019. – 280 с.

7. Конкурс «А ну-ка, парни!» : метод. разраб. внеаудиторного спортивно-массового мероприятия / сост.: Г.А. Баранова, В.А. Беляк, З.М. Мирцкулава ; ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России, колледж. – Ростов-на-Дону : Изд-во РостГМУ, 2019. – 49 с.
8. Садовникова Л.А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для СПО / Л.А. Садовникова. – Изд. 2-е, стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2021. – 58 с. (Среднее профессиональное образование). Б. – ISBN 978-5-8114-7201-7 : 278-30.
9. Физическая культура в лицах : учеб. пособие [для врачей и студентов] / Е.В. Харламов, Е.М. Калмыкова, Н.М. Попова, О.Ф. Киселева. – Ростов-на-Дону : Мини Тайп, 2019. – 307 с.

Интернет – ресурсы:

	ЭЛЕКТОРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ	Доступ к ресурсу
1.	**Электронная библиотека РостГМУ**. – URL: http://109.195.230.156:9080/opacg/	Доступ неограничен
2.	**Консультант студента** [Комплекты: «Медицина. Здравоохранение. ВО»; «Медицина. Здравоохранение. СПО»; «Психологические науки»] : Электронная библиотечная система. – Москва : ООО «Политехресурс». - URL: https://www.studentlibrary.ru + возможности для инклюзивного образования	Доступ неограничен
3.	**Консультант врача. Электронная медицинская библиотека** : Электронная библиотечная система. – Москва : ООО «Высшая школа организации и управления здравоохранением_ Комплексный медицинский консалтинг». - URL: http://www.rosmedlib.ru + возможности для инклюзивного образования	Доступ неограничен
4.	**Консультант Плюс** : справочная правовая система. - URL: http://www.consultant.ru	Доступ с компьютеров вуза
5.	**Научная электронная библиотека eLIBRARY**. - URL: http://elibrary.ru	Открытый доступ
6.	**Национальная электронная библиотека**. - URL: http://нэб.рф/	Доступ с компьютеров библиотеки
7.	**Единое окно доступа к информационным ресурсам**. - URL: http://window.edu.ru/	Открытый доступ
8.	**Российское образование. Единое окно доступа** / Федеральный портал. - URL: http://www.edu.ru/. – Новая образовательная среда.	Открытый доступ
9.	**Официальный интернет-портал правовой информации**. - URL: http://pravo.gov.ru/	Открытый доступ
10.	**Федеральная электронная медицинская библиотека Минздрава России**. - URL: http://femb.rucml.ru/femb/	Открытый доступ
11.	**КиберЛенинка** : науч. электрон. биб-ка. - URL: http://cyberleninka.ru/	Открытый доступ
12.	Архив научных журналов / НЭИКОН. - URL:	Открытый

	https://archive.neicon.ru/xmlui/	доступ
13.	**Всемирная организация здравоохранения**. - URL: http://who.int/ru/	Открытый доступ

Профильные web-сайты Интернета:

1. Центральная отраслевая библиотека по физкультуре и спорту – www.lib.sportedu.ru
2. Российский образовательный портал – www.school.edu.ru
3. Спортивная Россия (отраслевой агрегатор) – www.infosport.ru
4. Сайт журнала «Физкультура и спорт» – http://fismag.ru/

Периодические издания:

1. Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс]. - Доступ из ЭБС eLIBRARY.RU
2. Теория и практика физической культуры Медицинская сестра [Электронный ресурс]. - Доступ из ЭБС eLIBRARY.RU

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы, методы контроля и оценки результатов обучения**
Умения	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	1.Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля. 2. Оценка результатов тестирования физической подготовленности студентов по видам спорта. 3. Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной коррекционной гимнастики, ЛФК, массаж по заболеваниям.
Знания	
1. О роли физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека.	1. Тестирование. 2. Проверка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы: рефераты, доклады, сообщения.
2. Основы здорового образа жизни.	1. Тестирование 2. Проверка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы: рефераты, оздоровительные программы

В соответствии с требованиями ФГОС по специальности достижение личностных результатов не выносится на итоговую оценку обучающихся, а является предметом оценки эффективности воспитательно-образовательной деятельности колледжа. Оценка этих достижений проводится в форме, не представляющей угрозы личности, психологической безопасности и эмоциональному статусу обучающегося, и может использоваться исключительно в целях оптимизации личностного развития обучающихся.

Комплексная характеристика общих и профессиональных компетенций, личностных результатов составляется на основе Портфолио обучающегося. Цель Портфолио – собрать, систематизировать и зафиксировать результаты развития обучающегося, его усилия и достижения в различных областях, продемонстрировать весь спектр его способностей, интересов, склонностей, знаний и умений.