





## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.07 Стоматологическое дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 06, ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Коды ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 3.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– владение физическими упражнениями разной</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основ здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</li> <li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>

	<p>функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</p> <p>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	
--	--	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>168</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	158
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	



	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>46</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта	<b>Содержание учебного материала</b>	46	
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Метание гранаты	-	ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 3.2
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	46	
	<b>Практические занятия № 1,2</b> Техника бега на короткие дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование	6	
	<b>Практическое занятие № 3</b> Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта. Пробегание по дистанции	4	
	<b>Практические занятия № 4,5</b> Техника бега на средние и длинные дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.	6	

	<b>Практические занятия № 6,7</b> Техника бега по пересеченной местности. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег по пересеченной местности. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км	6	
	<b>Практическое занятие № 8</b> Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой	4	
	<b>Практическое занятие № 9</b> Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м	4	
	<b>Практические занятия № 10,11</b> Техника выполнения прыжка с разбега и с места. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление	6	
	<b>Практическое занятие № 12</b> Метание гранаты в цель и на дальность	4	
	<b>Практические занятия 13,14</b> Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	6	
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 3.2
	Упражнения для развития основных мышечных групп. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний	-	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	22	
	<b>Практическое занятие № 15</b> Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах	6	



	<b>Практическое занятие № 16</b> Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах	4	
	<b>Практическое занятие № 17</b> Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты	4	
	<b>Практическое занятие № 18</b> Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости	4	
	<b>Практическое занятие № 19</b> Опорные прыжки через коня и козла. Специальные и подводящие упражнения. Страховка.	4	
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		<b>48</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	48	
	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча различными способами. Ловля мяча. Броски мяча по кольцу с места и в движении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Командные действия игроков	-	ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 3.2
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>48</b>	
	<b>Практические занятия № 20, 21</b> Техника перемещений и владения мячом. Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места. Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении	10	
	<b>Практические занятия № 22, 23, 24</b> Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом. Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции. Обучение технике штрафных бросков в корзину	14	

	<b>Практические занятия № 25, 26</b> Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении. Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину	8	
	<b>Практические занятия № 27, 28, 29, 30</b> Техника нападения и защиты. Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях	16	
	Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков. Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу		
<b>Тема 4.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>26</b>	
Волейбол	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча различными способами. Прием мяча, передача мяча. Нападающие удары, блокирование ударов. Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом. Командные действия игроков	-	ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 3.2
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	26	
	<b>Практическое занятие № 31</b> Техника стоек и перемещений. Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом	4	
	<b>Практические занятия № 32, 33, 34</b> Техника владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике подач мяча	10	
	<b>Практические занятия № 35, 36</b> Обучение технике нападающего удара и блокирования	6	
	<b>Практические занятия № 37, 38</b> Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении. Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите.	6	

<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 5.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	26	
Общие принципы техники катания на лыжах	Переноска и надевание лыж. Повороты на лыжах. Передвижение различными ходами на лыжах. Преодоление подъемов, спусков	-	ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 3.2
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	26	
	<b>Практические занятия № 39, 40, 41</b> Обучение двухшажному попеременному ходу. Выполнение поворотов переступанием и махом. Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км	6	
	<b>Практические занятия № 42, 43, 44</b> Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом	6	
	<b>Практические занятия № 45, 46, 47</b> Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой	6	
	<b>Практические занятия № 48, 49, 50</b> Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов	8	
<b>Всего:</b>		<b>168</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1.** Для реализации программы дисциплины «Физическая культура» требуется наличие универсального спортивного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Тренажеры

Коврики гимнастические

Скамейки

Мячи набивные

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-7759-5. - Электронная версия доступна на сайте ЭБС "Консультант студента": [сайт]. URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970477595.html>
2. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986>
3. Физическая культура и спорт студентов: учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск: Иркутский ГАУ, 2020. — 115 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/183498>
- 4.

##### **3.2.1.2. Дополнительная литература**

1. Еремушкин, М. А. Спортивный массаж: учебное пособие / М. А. Еремушкин, Б. А. Поляев, А. В. Шевцов. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2024. - 168 с. - ISBN 978-5-9704-8551-4, DOI: 10.33029/9704-8551-4-SMT-2024-1-168. - Электронная версия доступна на сайте ЭБС "Консультант студента": [сайт]. URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970485514.html>
2. Физическая культура и спорт в специальной медицинской группе: учебное пособие / А. Агеев, А. М. Дауров, В. Е. Кульчицкий [и др.]; под редакцией Р. Р. Магомедова. — Ставрополь: СГПИ, 2018. — 196 с. — ISBN 978-5-903998-92-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/117676>

### 3.2.2. Электронные издания:

1. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» - <http://www.iprbookshop.ru>
2. Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО - [www.studmedlib.ru](http://www.studmedlib.ru)
3. Электронно-библиотечная система «Лань» - <https://e.lanbook.com>
4. Электронно-библиотечная система eLIBRARY. Коллекция российских научных журналов по медицине и здравоохранению - <http://elibrary.ru>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>знания:</i> - основ здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	- свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость); - правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота - логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; - применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Тестирование

<p><i>умения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li> <li>- демонстрация приверженности к здоровому образу жизни;</li> <li>- применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности</li> </ul>	<p>Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую систему нормативов и методик контроля;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</li> <li>- выполнение нормативов общей физической подготовки</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>		